Kelly G. Wilson y Troy DuFrene

Las cosas podrían ir terriblemente mal

Una guía para liberarse de la ansiedad a través de la aceptación y el compromiso

«Un enfoque sofisticado y sabio de la transformación humana, validado por la investigación clínica». Tara Brach

práctica
arpa

Las cosas podrían ir terriblemente mal

«Un enfoque sofisticado y sabio de la transformación humana, validado por la investigación clínica».
Tara Brach

KELLY G. WILSON, PH.D.
TROY DUFRENE

Nota del editor

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y autorizada con respecto al tema cubierto. Se vende en el entendido de que el editor no se dedica a prestar servicios psicológicos, financieros, legales u otros servicios profesionales. Si se necesita asistencia o asesoramiento de expertos, se deben buscar los servicios de un profesional competente.

Distribuido en Canadá por Raincoast Books

Copyright © 2010 por Kelly G. Wilson y Troy DuFrene

Nuevas publicaciones Harbinger, Inc.

5674 Avenida Shattuck

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Reservados todos los derechos

Adquirido por Catharine Sutker; Diseño de portada de Amy Shoup; Editado por Calle Nelda

“What We Knew”, de Carolyn Elkins, de Daedalus Rising, Emrys Press, 2002, reimpreso con autorización del autor.

Edición electrónica ISBN: 9781608820481

La Biblioteca del Congreso ha catalogado la edición impresa como:

Wilson, Kelly G.

Las cosas pueden salir terriblemente mal: una guía para una vida libre de ansiedad / Kelly G. Wilson y Troy DuFrene.

pag. cm.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-1-57224-711-6

1. Ansiedad. 2. Ansiedad--Tratamiento. 3. Terapia de aceptación y compromiso. I. DuFrene, Troya, 1972-II. Título.

BF575.A6.W55 2010

152.4'6--pa22

2010000225

Por mi esposa Dianna, después de treinta años, en este mismo día, te elijo.

—KGW

Al azar, porque a veces las cosas salen maravillosamente, fabulosamente bien.

—TD

Contenido

Cosas que queremos decir
1. Las cosas podrían salir terriblemente mal
2. Ansiedad: forma, función y unidad del sufrimiento
3. Un pez en tierra firme: la ansiedad en el momento presente
4. Cuéntame una historia: Defusión
5. Pase lo que pase: aceptación
6. El significado importa: valores
7. Tú eres Pedro: compromiso
8. Eres grande, contiene multitudes: el yo como contexto
9. Las cosas aún podrían salir terriblemente mal
Fuentes para estudios adicionales
Referencias

Cosas que queremos decir

No dejes que las portadas te engañen. Los libros, como las vidas, son seres vivos que se mueven y evolucionan. No están limitados por páginas, autores o escuelas de pensamiento. No nacen cuando se imprimen; de hecho, sólo empiezan a vivir una vez que se leen. Primero que nada, te agradecemos, lector. Usted dignifica este trabajo que hacemos y estamos sinceramente agradecidos por su tiempo y atención.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es fundamental y significativamente un esfuerzo comunitario. Nuestro agradecimiento a todos los que contribuyen a este trabajo, su desarrollo y su difusión. En particular, gracias a la gente del laboratorio de Kelly en Ole Miss y a todos nuestros profesores, dondequiera que se encuentren ahora.

Estamos agradecidos a la gente de New Harbinger por guiar el libro a lo largo de su larga y tortuosa gestación, especialmente a Catharine Sutker, Jess Beebe y Nelda Street. Y agradecemos particularmente a Heather Mitchener, quien tiene futuro hablando de posibles saltadores desde las cornisas si todo este asunto editorial no le funciona.

Finalmente, y lo más importante, ofrecemos nuestro agradecimiento y amor a nuestras familias (a Dianna, Chelsea, Emma, Sarah y el resto), cuya indulgencia y apoyo nos permiten hacer estas travesuras, garabatear libros cuando, por derechos, deberíamos prestarles más atención.

1

Las cosas podrían salir terriblemente mal

Pero, Mousie, no eres tu carril,
Al demostrarlo, la previsión puede ser en vano;
Los planes mejor trazados de ratones y hombres
Pandilla en popa ágil,
Y no nos dejarás nada más que pena y dolor,
¡Por la alegría prometida!

—Robert Burns, “A un ratón”

Un martes por la mañana de 2001, un vendedor de vinos se estaba preparando para ir a trabajar en su apartamento de Berkeley, California. Después de ducharse y afeitarse, se puso un traje a rayas que no le sentaba bien, unos mocasines negros desgastados y una corbata azul que, según observó alarmado, se había manchado de grasa durante el almuerzo del día anterior. Como trabajaba en la ciudad de San Francisco y el tráfico de Berkeley a la ciudad a veces podía ser malo, tenía la costumbre de levantarse temprano para evitar lo peor. Su novia, con su viaje más agradable, podía permitirse dormir una hora más y todavía estaba en la cama.

El vendedor de vino, en su opinión, simplemente no era el adecuado para su trabajo. No era el tipo de persona que podía presentarse en una llamada de ventas, hacer una propuesta y luego tomar un pedido o irse con las manos vacías sin preocuparse. Para él, cada rechazo era personal. Cada “no” dolía un poco más que el anterior. No estaba preparado para lidiar con la inevitable humillación que lo lastimaba cada vez que respondía a la pregunta "¿Cuántos puedo ofrecerte?". fue "Ninguno hoy, gracias".

Mientras se cepillaba los dientes, daba vueltas en su cabeza los

nombres y rostros de los dueños de licorerías de San Francisco que podrían rechazarlo más tarde ese mismo día. Mientras lo hacía, tuvo problemas para concentrarse en cualquiera de ellos. Fue como si todos comenzaran a compartir una cara.

Si no compraban, se retrasaría en sus cuotas, y eso significaría algo más que una simple pérdida de comisiones. No estaba seguro de cuál era su posición frente a su jefe y el jefe de su jefe. Sólo llevaba medio año en el trabajo. Hasta ahora había alcanzado todos sus números consistentemente, pero cada mes parecía una lucha mayor. De vez en cuando, recibía mensajes de voz alentadores del gerente de área e incluso lo elogiaron por su desempeño en la última reunión de ventas. Pero era sólo cuestión de tiempo. Si sus jefes realmente supieran lo mucho que tuvo que esforzarse para cumplir con sus cuotas o lo cerca que invariablemente estuvo del fracaso en los últimos días de cada mes, lo echarían a la calle sin pensarlo dos veces.

Y durante el último par de semanas, sus superiores habían guardado un silencio condenatorio. La oficina principal se había quedado en silencio. ¿Qué podría significar eso? Una cosa sería que estuvieran enojados con él, que lo acosaran por sus números, pero este trato silencioso fue simplemente demasiado.

El lunes, el día anterior, la perspectiva de ser rechazado una vez más había sido más de lo que podía soportar. Había ido a su primera cita, estacionó el auto a seis cuadras de distancia y caminó hasta la puerta lateral de la licorería. Incluso puso la mano en el pomo pero no pudo girarlo. Dio la vuelta a la manzana un par de veces, sudando y el corazón latiendo con fuerza en el pecho. Pero cuando volvió a la puerta, una vez más descubrió que no podía abrirla y entrar.

Entonces se fue. Condujo hasta Pacific Heights y se sentó durante seis horas seguidas en su coche aparcado, contemplando Alcatraz, sintiéndose como si estuviera en su propia prisión personal. Cada dos o tres minutos, marcaba el número de su buzón de voz, introducía su contraseña y esperaba oír... ¿qué? ¿La voz condenatoria de su cliente, exigiendo saber por qué no había aparecido? ¿La voz tensa pero contenida del gerente de área, llamándolo a la oficina para conversar un poco? En cambio, no escuchó nada. La voz femenina computarizada al otro lado de la línea le dijo lo que más temía: "No tienes nuevos mensajes de voz".

Entre llamadas a su buzón de voz, su teléfono nunca sonó y su busca nunca sonó. No podía quitarse la sensación de que algo estaba

pasando ahí fuera y que no tenía ni idea de qué era. Y fue entonces cuando notó que cada pocos latidos, había un pequeño aleteo en su pecho, un latido perdido.

¿Cuánto tiempo podría continuar esto? Sabía en su cabeza que podía hacer este trabajo... o, al menos, podía hacerlo si podía deshacerse de esa sensación constante de... ¿qué? ¿Que lo despedirían? ¿Quedaría como un tonto? ¿No podría pagar el alquiler? Realmente ni siquiera sabía qué le molestaba más.

El vendedor había salido de su cavilación cuando sintió una punzada aguda y luego saboreó la sangre en la boca. Le tomó un momento darse cuenta de que, mientras había estado obsesionado con el día anterior, se había estado mordiendo las uñas y finalmente se había mordido la uña del pulgar hasta el fondo. Miró su reloj y vio que ya eran las ocho menos cuarto. ¡Maldita sea! Ya habría un enorme atasco en el peaje del puente.

Ahora, recorría la casa recogiendo sus cosas. Cogió su maletín, las llaves del coche y una tostada a medio comer y se dirigió hacia la puerta principal. Antes de que pudiera poner la mano en el pomo de la puerta, su novia salió corriendo del dormitorio y lo llamó.

"Pon las noticias", tartamudeó. "Ha habido un ataque terrorista masivo en Nueva York".

> Los verdaderos problemas en tu vida tienden a ser cosas
>
> eso nunca pasó por tu preocupada mente; el tipo que sorprenderte a las 4: 00 pm de algún martes ocioso.
>
> —Mary Schmich, “Los consejos, como la juventud, probablemente son desperdiciados por los jóvenes”

Encuentre la salida encontrando la entrada

A veces las cosas van terriblemente mal. A veces esto sucede de maneras para las que no estamos preparados. Y a veces sucede de

maneras que nunca hubiéramos podido tomar en serio o siquiera imaginar.

No creemos que necesites una lección de historia sobre la capacidad que tiene el mundo de no cumplir con nuestras expectativas, pero fácilmente podríamos darte una. En el poema que abre este capítulo, Robert Burns pone de relieve este asunto: a pesar de toda la planificación y protección que hacemos contra la posibilidad de la desgracia, donde esperamos alegría, a menudo sólo encontramos miedo y dolor.

¿Y cuál es la consecuencia de esto? ¿Aceptamos con calma y ecuanimidad la posibilidad de que las cosas salgan terriblemente mal y empecemos a vivir nuestras vidas? Para muchos de nosotros, la respuesta es no. Nos preocupamos. Entramos en pánico. Nosotros tememos. Como adivinos, miramos hacia el futuro y examinamos minuciosamente el pasado, buscando algo, cualquier cosa, que pueda ser un antídoto contra lo desconocido. A veces, esta tendencia a preocuparnos y temer se desvincula de cualquier resultado particular que nos amenace. Empezamos a preocuparnos por la preocupación y el miedo, el miedo mismo. Entramos en pánico y luego entramos en pánico de que, una vez más, podamos experimentar pánico.

En otras palabras, nos ponemos ansiosos y, para algunos de nosotros, la ansiedad se convierte literalmente en nuestro propósito. Entregamos todo a estos sentimientos; se apoderan de nuestras vidas por completo. En un sentido muy real, no tenemos ansiedad. Nos tiene a nosotros.

Este libro trata sobre la ansiedad y el papel que juega en tu vida. Más importante aún, se trata de encontrar una manera de liberarse de las limitaciones que la ansiedad le ha impuesto. Este libro se propone ayudarle a encontrar una salida a su lucha contra la ansiedad.

Pero esto no significa que vayamos a ayudarte a deshacerte de la ansiedad. En lugar de intentar alejarte de estos sentimientos, te pediremos que te metas en ellos, te sientes tranquilamente en ese lugar y mires a tu alrededor. Le pediremos que tenga una idea de lo que sucede en su cuerpo y mente en el mismo momento en que se siente ansioso. Le pediremos que tenga esos sentimientos y experiencias (incluso que les dé la bienvenida) y luego siga viviendo su vida de una manera que le importe.

Y nos damos cuenta de que, especialmente si su vida se ha visto obstaculizada significativamente por la preocupación, el miedo y el

pánico, esta probablemente parezca la peor idea que jamás haya tenido. La ansiedad ha sido una carga que has cargado durante mucho tiempo y probablemente quieras más que nada dejarla de lado. Entendemos eso. Pero en los capítulos que siguen, sugeriremos que los intentos de alejar estos sentimientos sólo los acercarán y los unirán más estrechamente a usted. Aunque parezca contradictorio, vamos a proponer que la mejor manera de liberarse de la ansiedad es reconocerla, aceptarla e incluso buscarla. Aunque esto puede parecer aterrador ahora, prometemos que cualquier cosa difícil que siga vendrá con muchas advertencias y más que un poco de humor para ayudar a aliviar el estrés. Si está dispuesto a acompañarnos, creemos que podemos iniciarle en un viaje que le llevará a un lugar nuevo y maravilloso, incluso si es un lugar donde la ansiedad también puede estar presente.

En los capítulos que siguen, analizaremos el fenómeno de la ansiedad de una manera amplia y, esperamos, a veces sorprendente. Comenzaremos echando un vistazo a las etiquetas que actualmente asignamos a ciertos tipos de comportamiento ansioso: términos que probablemente le resulten familiares, como ataques de pánico y trastorno de ansiedad generalizada. Y luego exploraremos cómo estas etiquetas pueden ser engañosas y cómo pensar en la ansiedad en términos de la función que desempeña en tu vida puede ser más útil para liberarte de sus efectos. También veremos cómo ciertos hechos sobre la forma en que pensamos y usamos el lenguaje nos inclinan a todos a experimentar ansiedad hasta cierto punto.

Una vez que eliminemos esto, nuestro objetivo será ayudarlo a encontrar una manera de vivir una vida rica y significativa en presencia de cualquier cosa que su mente le presente, incluida la ansiedad. Para hacer esto, le presentaremos las ideas básicas que conforman la terapia de aceptación y compromiso (ACT), un modelo de psicoterapia que está ganando popularidad y acumulando un sólido apoyo en la investigación básica y aplicada.

Vistos a través de la lente de ACT, los problemas de la vida, como la ansiedad, se ven un poco diferentes a lo que usted podría estar acostumbrado. En lugar de ver un problema como la ansiedad como algo que “tienes”, como un virus o un hueso roto, ACT describe estos problemas en términos de tu capacidad para funcionar en seis áreas de proceso. Estas áreas de proceso son como los pilares de nuestros problemas (y nuestros éxitos) en la vida. Si examinamos un problema como la ansiedad a la luz de esto, podemos señalar ciertas fallas en el

proceso que podrían estar contribuyendo al problema, interponiéndose entre nosotros y lo que sea que queremos en la vida. Teniendo esto en cuenta, podemos hacer pequeños ajustes en la forma en que hacemos las cosas o nos relacionamos con nuestras experiencias. En conjunto, estos cambios pueden ayudarnos a extraer más riqueza y significado de nuestras vidas, sin tener que controlar, gestionar o deshacernos primero de ningún pensamiento, sentimiento o experiencia en particular.

Una de las cosas interesantes de esta forma inusual de ver los problemas de la vida es que tiende a romper las distinciones que hacemos entre diferentes problemas. Al describirla en términos de fallas en algunos procesos básicos de la vida, encontramos que la ansiedad en realidad tiene mucho en común con la depresión, la ira y los sentimientos de falta de propósito, aislamiento o alienación, etc. Empezamos a ver que en realidad hay algunos hilos comunes que recorren todo el tejido del sufrimiento humano, de la experiencia humana en su conjunto. Al considerar su experiencia de ansiedad desde el punto de vista ACT, es posible que descubra que revela cosas sobre otros aspectos de su vida con los que pudo haber luchado.

Lo guiaremos a través de las seis áreas de proceso de ACT en los capítulos 3 al 8. En el orden en que las discutiremos, son:

- *Contacto con el momento presente*—la capacidad de prestar atención flexible y enfocada a lo que está sucediendo en tu vida aquí y ahora

- *Defusión*—la capacidad de mantener pensamientos e historias sobre lo que es posible a la ligera, sin tomarlos literalmente ni asumir que son invariablemente ciertos.

- *Aceptación*—la capacidad de reconocer y afirmar todos los aspectos de su vida tal como son

- *Valores*—la capacidad de elegir y articular aquellos aspectos de su vida que le importan

- *Acción comprometida*—la capacidad de elegir actuar de manera que promuevan sus valores y volver suavemente hacia esos valores cuando se encuentre yendo en una dirección diferente

- *Yo como contexto*—la capacidad de verse a sí mismo como el entorno dinámico y en evolución en el que se desarrolla su vida en lugar de como un conjunto fijo de ideas sobre quién es usted y en qué podría convertirse

Debemos decirles desde el principio que no hay magia en el orden que hemos elegido para esta discusión. Puedes pensar en cada una de estas áreas de proceso como las facetas de una gema: si miras a través de una, verás las otras cinco reflejadas en ella. Ninguna de las áreas del proceso es más importante que las demás. Cada uno funciona en tu vida de manera constante y continua, y cada uno juega un papel clave en tu experiencia de ansiedad y en otros aspectos de tu vida.

También queremos asegurarle que, a pesar de su vocabulario a veces extraño, ACT, en esencia, no es especialmente complicado ni esotérico. Articula de nuevas maneras algunos conceptos que han estado asociados con la sabiduría y la felicidad durante mucho, mucho tiempo, y los vincula con algunos principios que surgen del estudio científico del comportamiento. No vamos a dedicar mucho tiempo en este libro a discutir los fundamentos científicos de este material. Recomendaremos más recursos para ese tipo de información al final del libro, "Fuentes para estudios adicionales", si está interesado.

Por ahora, lo que queremos que sepa sobre ACT es que propone, de manera muy clara y concreta, un medio para vivir una vida más rica, más plena y más significativa. Expresado de manera un poco diferente, el modelo de proceso ACT le ayudará a encontrar formas de:

- Permanezca conectado de manera flexible y decidida con el momento presente en lugar de dejarse arrastrar hacia el pasado inmutable o el futuro incognoscible.

- Mantén tus pensamientos sobre el mundo en perspectiva como simples pensamientos, tus historias sobre ti mismo y el mundo en perspectiva como solo historias.

- Acepta con ecuanimidad y relativo buen humor todos los aspectos de tu vida, ya sean placenteros o dolorosos, dentro o fuera de tu control.

- Sea libre de elegir y articular de qué quiere que se trate su vida.

- Comprométete a hacer cosas, tanto grandes como pequeñas, que moldearán tu vida en torno a tus esperanzas, sueños y valores y, quizás lo más importante, vuelve a esos mismos principios cuando te desvíes de ellos.

- Reconoce tu vida como un lugar de grandes posibilidades en desarrollo, en lugar de un conjunto de historias restrictivas y rígidamente definidas sobre quién eres y en qué podrías llegar a ser.

Vigilando el premio

Sus habilidades en estas seis áreas contribuyen colectivamente a la flexibilidad psicológica, un estado en el que disfruta de una amplia gama de posibilidades de comportamiento y es libre de tomar decisiones y actuar de manera consistente con lo que quiere que sea su vida.

Si lo piensas de la misma manera que piensas sobre la flexibilidad física, tendrás la idea básica: si haces cosas como estirarte, puedes aumentar los rangos de movimiento que tu cuerpo es capaz de hacer, permitiéndote hacer más cosas de las que podrías hacer. cuando eras menos flexible. Trabaja en ello y podrás tocar los dedos de los pies, bajar el limbo e incluso hacer los splits. Además, cuando las cosas van mal físicamente, será más probable que puedas compensarlo, adaptarte y recuperarte. Al aumentar su capacidad para funcionar en las seis áreas de proceso, se vuelve más ágil psicológicamente. Con su mayor flexibilidad, podrá hacer más cosas de las que podía hacer antes: negociar con multitudes, participar en funciones sociales, asumir riesgos, etc.

El concepto de flexibilidad psicológica puede parecerle obvio. Si te parece extraño, no te preocupes. Te quedará más claro a medida que leas. Sin embargo, la razón por la que nos tomamos el tiempo para hablar de ello ahora es que la flexibilidad psicológica es el objetivo explícito de ACT. El objetivo no es la reducción de los síntomas. No es la superación de la ansiedad. El objetivo no es hacerte sentir más feliz o mejor contigo mismo. Simple y llanamente, el propósito de este

trabajo es brindarle más espacio para vivir una vida que le importe. El objetivo es liberarte, no libre de ansiedad en el sentido de que los pensamientos y sentimientos difíciles dejen de existir, sino libre en el sentido de que ya no pongan límites a tu vida.

Todos nacemos, pasa un tiempo y luego morimos. El primer y el último evento están en gran medida fuera de nuestro control. La parte intermedia es donde podemos opinar. Es tu vida, tu única vida. ¿Cómo lo vivirás? ¿Cómo puedes vivirlo? Los poetas proponen un par de opciones.

No puedo descansar del viaje: beberé

La vida a las lías: todos los tiempos los he disfrutado

Mucho, he sufrido mucho, tanto con aquellos

Que me amaba, y solo…

—Alfred Lord Tennyson, "Ulises"

Porque ya los he conocido a todos, los conozco a todos.

He conocido las tardes, las mañanas, las tardes,

He medido mi vida con cucharas de café;

Conozco las voces que mueren con una caída moribunda

Debajo de la música de una habitación más alejada.

Entonces, ¿cómo debería suponer?

—TS Eliot, "La canción de amor de J. Alfred Prufrock".

Entonces, ¿cuál eliges? ¿Una vida borracha hasta las heces, llena de gran alegría y gran dolor, o una vida medida en cucharadas de café, atrapada en especulaciones nerviosas, vivida con el telón de fondo de las conversaciones de otras personas? Probablemente no sea difícil adivinar la respuesta a esa pregunta. Una mejor podría ser, ¿cuál puedes elegir?

Imagine tres escenarios, uno o más de los cuales podrían resultarle familiares:

- Te gustaría ir a la fiesta, pero tienes miedo de que

la gente te rechace o no te agrade.

- Le gustaría formar una familia, pero no puede evitar la sensación de que no será un buen padre.

- Le gustaría sobresalir en su profesión, pero siempre está luchando por cumplir con los plazos y le preocupa que el fracaso y la desgracia le aguarden en cada reunión.

¿Qué te llama la atención en estas tres situaciones? ¿Es el miedo, el sentimiento inquebrantable, la lucha y la preocupación? ¿O es la convivencia de los amigos, el profundo amor de un padre por su hijo y la satisfacción y recompensa de una carrera exitosa? ¿Preferirías trabajar duro para deshacerte del primero o abrazar el segundo? O una mejor pregunta podría ser: ¿para cuál ha trabajado más duro en el pasado?

Si usted es como la mayoría de las personas con antecedentes de problemas de ansiedad, su respuesta a la última pregunta es inequívoca: ha trabajado muy, muy duro para deshacerse de los sentimientos de preocupación, miedo, incertidumbre y vergüenza. Y tal vez hayas hecho este trabajo porque parecía que necesitabas eliminar estos obstáculos antes de poder perseguir las cosas que querías en tu vida. ¿Pero qué pasaría si no tuvieras que hacer eso?

Imagine los escenarios anteriores, pero con un enfoque ligeramente diferente:

- Vas a una fiesta con el temor de que la gente te rechace o no te agrade, y descubres que de alguna manera eres lo suficientemente grande como para soportar el miedo con facilidad.

- Formas una familia sintiendo que tal vez no seas un buen padre y descubres que los dulces momentos con tus hijos no se ven disminuidos en lo más mínimo por sentimientos de insuficiencia.

- Destacas en tu profesión, mientras luchas por cumplir con los plazos y sientes que el fracaso y la desgracia te esperan en cada reunión, pero cuando comienzas a discutir tus luchas y sentimientos, descubres que tanto las personas

más exitosas como las menos exitosas que conoces siento casi lo mismo.

Una diferencia bastante grande, ¿no? El segundo conjunto de escenarios ciertamente no es todo vino y rosas. Duele. Da miedo. Al final del día, usted ha sufrido mucho, pero también ha disfrutado de la compañía de sus amigos, la emoción de ver crecer a sus hijos y los elogios (y sueldos) que conlleva el trabajo productivo.

La diferencia entre el primer y el segundo conjunto de escenarios radica en su capacidad para doblarse, estirarse y extenderse en las direcciones que desee, incluso cuando esas direcciones parezcan estar llenas de peligros. En otras palabras, la diferencia entre los dos es el grado de flexibilidad psicológica que exhibes al participar en el acto de vivir tu vida. Aumentar esa flexibilidad en el servicio de lo que valoras es el único objetivo de este libro.

No sucederá fácilmente ni de la noche a la mañana. Toda una vida de faltar a fiestas, preocuparse por el futuro y sentarse en silencio en reuniones no suele deshacerse leyendo algo o incluso sabiendo algo. Sin embargo, saber puede preceder a hacer. Si algo de lo que hemos escrito aquí te da un poco de espacio para moverte, puede ayudarte a empezar a moverte. Contonearse puede llevar a estirarse, estirarse a dar pasos, dar pasos a dar zancadas... y cuando puedes avanzar en la dirección que elijas, eres libre.

ACT no puede protegerte de las cosas que podrían salir mal en tu vida. No puede protegerte de la decepción, el rechazo y la pérdida. Pero ACT puede ayudarle a abrirse a la riqueza de la experiencia y conectarse con un sentido de propósito y dirección que, hasta este momento, podría haber estado oscurecido por su lucha contra la ansiedad. Puede mostrarte cómo encontrar el espacio que necesitas para vivir tu vida de una manera que te importe, incluso mientras permaneces, como siempre, en libertad en el mundo con su inestimable potencial tanto de dolor como de alegría.

Quiénes somos

Para ser honesto, es una larga historia. Kelly siguió un camino tortuoso por la vida hasta convertirse en analista de conducta, profesora en el Departamento de Psicología de la Universidad de Mississippi, terapeuta y una importante contribuyente al desarrollo de ACT y su popularidad como enfoque clínico en todo el mundo.

Además de escribir y enseñar, mantiene una apretada agenda de presentaciones, capacitaciones y talleres en los Estados Unidos y en todo el mundo. Tiene una notable afición por el café, los sombreros, las guitarras y nadar en el océano, especialmente con su esposa e hijas.

Troy es un escritor y un generalista declarado. Coescribió el libro Coping with OCD en 2007 con el psicólogo y experto en TOC Bruce Hyman. Actualmente divide su tiempo entre el Área de la Bahía de San Francisco y Austin, Texas, con su esposa y dos pugs mimados.

Por circunstancias peculiares y una inusual buena suerte, Troy asistió a uno de los talleres ACT de Kelly en Houston, Texas, en 2006 (viéndolo ahora en retrospectiva, recuerda haber asistido sólo al taller de Kelly porque el dirigido por el mentor de Kelly, Steve Hayes, era lleno). Esta reunión finalmente resultó en su colaboración en Mindfulness for Two, un libro para profesionales que ofrece un enfoque ACT para fomentar la atención plena en psicoterapia. Ese libro está escrito con la voz de Kelly. Sin embargo, al escribir Things Might Go Terribly, Horrfully Wrong, encontramos nuestras voces un poco más difíciles de separar. Mientras sigues leyendo, asume que el "nosotros" mencionado somos los dos. Aunque Troy era el ansioso vendedor de vinos del que hablamos anteriormente en este capítulo, en este libro compartimos una voz común y nuestra principal preocupación eres tú y tu experiencia con la ansiedad.

Quién eres

El tiempo y el espacio no están de nuestro lado a la hora de conocerte, lector. Llegas a este texto desde un lugar y un momento que sólo podemos imaginar. Tenemos que adivinar un poco para descubrir algo sobre usted, pero creemos que es valioso hacerlo. Al menos, nuestros esfuerzos podrían ayudarle a descubrir en qué se está metiendo al leer este libro.

Suponemos que estás al menos algo preocupado por el papel que juega la ansiedad en tu vida o en la vida de alguien que te importa. Asumimos que, dado que ha elegido leer sobre el tema, está dispuesto a trabajar al menos un poco para mejorar su vida. Asumimos que has intentado, por cualquier medio, deshacerte de la ansiedad en el pasado sin éxito o con éxito limitado, y estás dispuesto a probar algo nuevo. Y, finalmente, asumimos que está dispuesto a tolerar la posibilidad de que, en el transcurso de este trabajo, no se deshaga de

la ansiedad, no la evite, la aleje o la elimine de su experiencia. Daremos por sentado que has pagado algún costo a causa de la ansiedad, que ha sido para ti, al menos parte del tiempo, una fuente de sufrimiento y conflicto. Supondremos que, si tuviera la opción, elegiría dejar de lado ese sufrimiento y seguir con su vida, incluso si llegar a ese punto pudiera significar comprometerse con algunas cosas que son difíciles.

¿Y cómo sería esa vida? Creemos que usted está en mejor posición que nosotros para saberlo. Tal vez incluiría momentos de dulzura como abrazar a seres queridos a los que finalmente podrías volar para visitar. O tal vez incluiría tomar el metro al otro lado de la ciudad hasta una galería de arte a pesar de que no te sientes totalmente cómodo viajando en metro. O tal vez se parecería mucho a tu vida ahora, excepto que podrías dormir por la noche. Considerándolo todo, creemos que las posibilidades son infinitas.

Ah, y una cosa más: si bien haremos todo lo posible para ir al grano de ahora en adelante, debemos asumir que eres curioso por naturaleza y que no te importará tomar el camino más largo hacia una idea de vez en cuando. un tiempo (porque a veces esa es la mejor manera de llegar allí).

Cómo usar este libro

Bueno, léelo.

No estamos siendo tontos. Lo que queremos decir es que este no es un típico libro de autoayuda. Esperamos que desee leerlo o saborearlo en lugar de “hacerlo”, “trabajar” en él o “superarlo”. Tome su tiempo. Deambule o salte. No te apresures. Lo prometemos: no habrá un final sorpresa (al menos, uno que no puedas hacer tú mismo).

Este libro se centra inusualmente en los procesos más que en los resultados. No le ayudará a controlar ni deshacerse de la ansiedad, no le enseñará a detener los pensamientos negativos ni le ayudará a evitar el dolor. Te ayudará a aprender a vivir un poco más libre cada día, a encontrar un poquito más de espacio en tu vida para respirar, descansar y vivir. Encontrará pequeños juegos dispersos a lo largo del texto, actividades que creemos que le ayudarán a experimentar las ideas que describimos, pero el enfoque aquí no es necesariamente paso a paso ni estructurado. El libro, inevitablemente, tiene una última página, pero esperamos sinceramente que no encuentre el “fin” de lo que estamos discutiendo aquí en el corto plazo. Más bien, esperamos

que esta colección de ideas, observaciones e historias se queden contigo como una buena cena, nutriéndolo y brindándote los medios para llevar tu vida en la dirección que te interesa.

Entonces, sin más preámbulos, comencemos. Si está dispuesto a acompañarnos en este viaje, creemos que podemos ayudarlo a encontrar el camino hacia una vida libre de ansiedad. Le invitamos humildemente y nos sentiremos honrados si decide unirse a nosotros.

---

*Pero Ratón, no estás solo, / Al demostrar que la previsión puede ser en vano: / Los planes mejor trazados de hombres y ratones / A menudo van torcidos, / y no nos dejan nada más que pesar y dolor, / ¡Por la alegría prometida!

Ansiedad: forma, función y unidad del sufrimiento

> *Livia (podría dispararse):* ¡Basta, Junior, me estás molestando mucho!
>
> *Júnior:* No me gusta, Livia, pero estoy agitada todo el tiempo. Y te diré algo más. Las cosas están mal. En todos los ámbitos.
>
> -*Los Sopranos,*"Los Soprano (piloto)" (Chase 2002)

Así que estás agitado todo el tiempo. Te preocupas. Tienes miedo. Tal vez a veces entre en pánico cuando no parece haber una razón obvia para alarmarse. No puedes dejar de hacerte la pregunta: "¿Y si...?" No puedes evitar la sensación de que las cosas podrían salir terriblemente mal. En resumen, estás ansioso.

En este capítulo, comenzaremos analizando brevemente las formas en que la mayoría de las personas, incluidos muchos profesionales, como psicólogos y médicos, hablan sobre la forma de los trastornos de ansiedad. Luego pasaremos a una discusión diferente, una sobre la función que cumple la ansiedad en tu vida. Y finalmente, cerraremos el capítulo considerando la posibilidad de que la ansiedad sea sólo un punto en el continuo del sufrimiento humano, que podría no diferir mucho de los demás problemas que enfrentamos en nuestras vidas. Con la idea de los "problemas de la vida" en mente, tendremos el escenario preparado para nuestra discusión sobre cómo la conversación que tendremos en este libro puede llevarlo a una vida más rica y con más propósito.

Etiquetar el comportamiento de ansiedad

Comencemos con una especie de descargo de responsabilidad: no estamos totalmente convencidos del valor de los diagnósticos de trastornos que siguen. Las etiquetas que los psicólogos (y el resto de nosotros) aplicamos a ciertos patrones generales de conducta son categorías, formas de organizar y hablar sobre el mundo y, como veremos a medida que avancemos, formas de hablar, palabras y Las

historias que nos contamos a nosotros mismos y a los demás pueden causar sufrimiento y conflictos con la misma facilidad con la que pueden superar obstáculos y resolver los problemas que encontramos cada día. Sus esfuerzos por calzarse con calzador una o más de las siguientes camisas de diagnóstico no lo acercarán a vivir una vida libre de las limitaciones de la ansiedad y pueden agudizar su sufrimiento. Pero, especialmente si lees mucho sobre ansiedad, te encontrarás con estos términos, por lo que quizás quieras saber a qué se refieren.

Las descripciones y los criterios de diagnóstico de estos trastornos se establecen en un volumen del tamaño de una guía telefónica llamado Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, un libro quizás más conocido por sus iniciales como DSM. En su sección sobre trastornos de ansiedad, el DSM describe (American Psychiatric Association 2000) siete diagnósticos distintos (y algunos otros problemas relacionados que califican como comportamiento relacionado con problemas de salud, abuso de sustancias, etc.). Por lo general, es necesario manifestar un determinado conjunto de síntomas relacionados con la ansiedad durante un período de tiempo (a menudo seis meses) la mayoría de los días para que un profesional le diagnostique oficialmente uno de estos trastornos. Los diagnósticos se describen a continuación.

(Pero, una última vez, ¡te lo imploramos! No te preocupes por lo que sigue. Más adelante entraremos en más detalles sobre el motivo, pero por ahora trata de recordar que aplicar etiquetas a los frascos no cambia su contenido. Estos son categorías únicamente, y puede haber buenas razones para sospechar de ellas).

Fobia específica: ¿Qué opinas de las alturas, las arañas, las serpientes, el vuelo y las agujas? Si estas son algunas de tus cosas favoritas, eres una persona bastante inusual. La mayoría de nosotros tenemos algunas cosas que nos dan escalofríos, pero si tiendes a sentir un miedo extremo en presencia de ciertos objetos o situaciones y haces todo lo posible para evitarlos, se podría decir que tienes una fobia específica. En conjunto, las fobias específicas son los trastornos de ansiedad más comunes; algunos estudios sugieren que alrededor del 9 por ciento de la población adulta estadounidense sufre una fobia en un año determinado (Kessler et al. 2005). Y las fobias específicas, especialmente las poco comunes, tienen nombres realmente interesantes que a muchos de nosotros (a menos que suframos de

logofobia, miedo a las palabras) nos encanta memorizar: acrofobia (alturas), aicmofobia (agujas), bufonofobia (sapos) y y así sucesivamente.

Para que tu miedo sea oficialmente etiquetado como fobia, es necesario que realmente te moleste. Dependiendo de las circunstancias de tu vida, se puede decir que tienes cierto miedo, incluso uno muy fuerte, que tiene relativamente poca influencia en tu vida. Si usted puede vivir plena y ricamente sin siquiera poner un pie en un avión, sin acercarse a un aeropuerto o vivir debajo de una ruta de vuelo, incluso un miedo total y consumidor a volar podría no ser un gran problema para usted. Pero las fobias pueden suponer un alto coste si se interponen entre usted y las cosas que desea. Si avanzar en su carrera o pasar un tiempo precioso con sus seres queridos depende de viajar en avión, ese mismo miedo a volar puede resultar paralizante.

Fobia social: Un miedo intenso que se distingue de las fobias específicas es el miedo a la vergüenza y la humillación frente a los demás, conocido como trastorno de ansiedad social o fobia social. Esta afección es muy común: alrededor del 7 por ciento de la población adulta estadounidense experimenta niveles diagnosticables en un año determinado (ibid.). Esta estadística deja de lado a las innumerables personas que normalmente se sienten tímidas, incómodas e incómodas en situaciones sociales sin cumplir con todos los criterios de diagnóstico específicos de la fobia social clínica, lo que hace que este tipo de problema sea muy común. Para quienes se dice que tienen fobia social, las fiestas, reuniones, encuentros y responsabilidades de hablar en público pueden ser una fuente de ansiedad considerable. A menudo, estas personas responden a esta ansiedad haciendo todo lo posible para evitar las situaciones (o la amenaza de las situaciones) que la desencadenan. Dado que somos criaturas sociales por naturaleza y que el contacto social es más o menos omnipresente en nuestra vida diaria, este problema, a diferencia de las fobias específicas, generalmente no puede surgir en la vida de una persona sin consecuencias significativas.

Agorafobia: Otra variedad de miedo intenso que se registra por separado del grupo más amplio de fobias específicas es la agorafobia, que se describe como el miedo a sufrir un ataque de pánico (ver más abajo) en una situación en la que no sería posible escapar ni ayudar. disponible, o la vergüenza sería inevitable. Este miedo tiende a llevar a quienes lo padecen a evitar los espacios abiertos o públicos. El DSM

distingue entre agorafobia relacionada con un historial de trastorno de pánico y la misma afección en personas sin dicho historial. La agorafobia es relativamente rara y afecta sólo al 0,8 por ciento de los adultos estadounidenses en un año determinado (ibid.).

Ataques de pánico y trastorno de pánico: Si, aparentemente de la nada, te invade una ola de ansiedad severa que resulta en síntomas físicos como hiperventilación, palpitaciones, náuseas, sensación de ahogo (la lista es muy larga), probablemente estés experimentando pánico. ataque. Si tiene ataques de pánico recurrentes sin ninguna causa obvia y pasa una cantidad considerable de tiempo preocupándose o pensando en sus ataques de pánico, se podría decir que tiene un trastorno de pánico. Una respuesta común a un patrón persistente de ataques de pánico es la agorafobia; De hecho, es tan común que las dos condiciones a menudo se analizan juntas. A veces, el pánico se distingue de otras formas de ansiedad por la naturaleza misteriosa de sus desencadenantes. Algo menos del 3 por ciento de la población adulta estadounidense sufrirá un trastorno de pánico en un año determinado (ibid.). Es lógico que el número de personas que experimentan ataques de pánico aislados o menos frecuentes sea mucho mayor.

Trastorno de estrés agudo: El trastorno de estrés agudo es inusual entre los diagnósticos de ansiedad del DSM en el sentido de que, según la definición diagnóstica, desaparecerá en un mes o, más bien, desaparecerá o se transformará en una enfermedad crónica que, en ese momento, cesará. ser un trastorno de estrés agudo. Esta condición surge como resultado de una experiencia que involucra la amenaza real o percibida de muerte o lesiones graves para el eventual paciente o para otros, así como sentimientos de impotencia, miedo y horror por parte del paciente. Las situaciones comunes que podrían cumplir estas condiciones son accidentes; desastres naturales; delitos violentos como robo, asesinato o violación; y exposición a situaciones de combate. Para ser diagnosticado con trastorno de estrés agudo, quien lo padece debe sentir varios síntomas después y como resultado directo de la experiencia angustiosa. Estos pueden incluir un entumecimiento generalizado, una sensación de que el mundo es irreal, una sensación de que quien sufre está de alguna manera fuera de su cuerpo y una pérdida de memoria del evento traumático. También debe revivir la experiencia de alguna manera (sueños, flashbacks, cavilaciones, etc.) y debe evitar persistentemente la exposición a situaciones y cosas que

evoquen el evento. Finalmente, quien sufre debe sufrir como resultado de todas estas cosas, sintiéndose angustiado o perjudicado en la vida como resultado de la ansiedad asociada con la experiencia. El trastorno de estrés agudo a menudo surge casi inmediatamente después del evento angustioso pero, según los criterios de diagnóstico, debe comenzar dentro de las cuatro semanas. Para calificar para el diagnóstico, los síntomas deben persistir durante al menos dos días y no más de un mes, para que el trastorno de estrés agudo no sea reetiquetado como...

Trastorno de estrés postraumático (TEPT): Los criterios de diagnóstico del trastorno de estrés postraumático (TEPT) son más o menos los mismos que los del trastorno de estrés agudo, excepto que los síntomas no desaparecen en un mes. Para ser diagnosticado con PTSD, usted necesita estar expuesto a una situación extrema en la que la pérdida de la vida o lesiones graves se produzcan o sean una posibilidad para usted o sus seres queridos. Necesita volver a experimentar los eventos de alguna manera, evitar activamente cosas y situaciones que recuerden el evento y, como resultado, experimentar una angustia y una discapacidad significativas en su vida. Los síntomas de ansiedad asociados con el trastorno de estrés postraumático pueden ser crónicos y, en algunos casos, persistir durante toda la vida. Las investigaciones sugieren que alrededor del 3 por ciento de los adultos estadounidenses sufren de trastorno de estrés postraumático en un año determinado (ibid.), y podríamos suponer razonablemente que el porcentaje de quienes padecen trastornos de estrés agudo es similar o mayor.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC): Si no sufre de TOC, es posible que le resulte familiar por las representaciones del trastorno en los medios populares, como los programas de televisión Monk y Curb Your Enthusiasm. Sin embargo, si el TOC es parte de su vida, sospechamos que no encontrará fácilmente el humor en estas caracterizaciones del problema. El TOC es un espectro de conductas caracterizadas por la obsesión con ciertos pensamientos, a menudo alternadas con conductas compulsivas destinadas a neutralizar las obsesiones. Decimos aquí "a menudo" porque los psicólogos han identificado algunas variedades de TOC que se conocen como obsesiones puras. Las personas que sufren obsesiones puras se ven acosadas por pensamientos recurrentes e incómodos, a menudo de naturaleza sexual, violenta o religiosa, pero no se involucran en

conductas compulsivas abiertas que se encuentran en otras variedades. Existe cierto debate sobre si las obsesiones puras están realmente libres de las compulsiones correspondientes o si implican compulsiones mentales encubiertas destinadas a neutralizar las obsesiones. Ejemplos comunes de comportamiento de TOC que podrían incluir compulsiones encubiertas incluyen una obsesión por la contaminación o infección combinada con una compulsión de lavarse o limpiar, y una obsesión por la posibilidad de un incendio catastrófico o un robo combinado con una compulsión de revisar repetidamente las perillas de la estufa o las cerraduras de las puertas. Un impulso compulsivo de acumular objetos y animales y una obsesión por el pecado junto con una compulsión de confesar son otros ejemplos de comportamiento del TOC.

El TOC es relativamente raro y afecta sólo al 1 por ciento de la población adulta estadounidense en un año determinado (ibid.).

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG): El TAG describe un patrón de preocupación frecuente y excesiva por acontecimientos o situaciones. Es probable que una persona con TAG informe que se siente abrumada o estresada ante la posibilidad de que las cosas en su vida salgan terriblemente mal, aunque es posible que no pueda señalar exactamente una situación específica que desencadenó su preocupación o una situación específica. mal resultado que teme. Los síntomas físicos como palpitaciones del corazón, mareos, inquietud, tensión muscular, irritabilidad y falta de sueño se mencionan a menudo en relación con el TAG. Una vez más, Ronald Kessler y sus colegas cifraron la prevalencia anual de este trastorno en aproximadamente el 3 por ciento de la población adulta estadounidense. Curiosamente, si bien las fobias específicas son los trastornos de ansiedad más comunes en la población adulta estadounidense en general, entre los mayores de sesenta años con trastornos de ansiedad generalizados, el TAG es el trastorno observado con mayor frecuencia, observado en alrededor del 11 por ciento de esa población (Calleo y Stanley 2008).

Encontrar función en la ansiedad

Entonces, ¿te reconociste en alguno de esos diagnósticos? ¿No? Bueno, felicidades. No tienes ningún problema con la ansiedad.

Por supuesto que no hablamos en serio. En realidad, es más probable que te hayas visto en más de uno, incluso si consideras que

tus problemas de ansiedad son moderados. Las categorías son así. Parafraseando la película de 1989 Field of Dreams: constrúyelo y vendrá. La mente humana tiene una pronunciada inclinación a agrupar cosas, a agruparlas en filas y columnas, a dibujar cuadros a su alrededor. El mismo acto de designar categorías diagnósticas es una especie de invitación grabada en nuestra mente para comenzar a incluir personas en ellas. Pero una etiqueta no cuenta toda la historia. Quizás ni siquiera cuente parte de la historia.

Después de todo, ¿qué son estas etiquetas de diagnóstico? Conceptualmente, son el legado que le dejó a la profesión de la salud mental su historia como consecuencia de la profesión médica. Recuerda que a las mentes les gusta crear categorías, y recuerda también que a las mentes les gusta llenar las categorías una vez creadas. En medicina, las categorías diagnósticas parecen tener cierto sentido. Si aparece en el consultorio de su médico quejándose de dolor de garganta doloroso y glándulas inflamadas junto con manchas blancas en las amígdalas, él puede realizarle un cultivo de garganta. Si el cultivo detecta la bacteria Streptococcus pyogenes dentro y alrededor de la garganta, ¡listo! Tiene faringitis estreptocócica y su médico puede recetarle un tratamiento con antibióticos. Si ingresa a la sala de examen quejándose de dolor e hinchazón en el brazo después de caerse de una cerca, una radiografía generalmente puede confirmar si tiene un hueso del radio roto, que luego su médico puede colocar y enyesar por usted.

Sin embargo, con problemas de salud mental como la ansiedad, no tenemos la ventaja de contar con marcadores biológicos fácilmente identificables que indiquen si alguien tiene un problema. No existe ninguna prueba para detectar la bacteria, el virus o el gen de la ansiedad porque, al menos hasta donde sabemos hasta este momento, los problemas de salud mental como la ansiedad no son causados directamente por ningún agente biológico o genético. Hasta donde sabemos ahora, los problemas de salud mental parecen surgir de la complicada interacción de factores cognitivos, conductuales, biológicos y ambientales, cuya combinación nos lleva a luchar en nuestras vidas. Debido a que los problemas de salud mental parecen ser muy complicados, tienden a desafiar la clasificación cuando se los analiza de cerca.

Consideremos el trastorno de estrés agudo, que describimos anteriormente. Imaginemos a alguien que ha sido testigo de un terrible accidente automovilístico. Tiene problemas para dormir por

las noches. Cuando intenta continuar con su día, revive el accidente, a menudo en sueños vívidos que lo mantienen nervioso y distraído. Debido a que evita constantemente los automóviles y las autopistas, pierde su trabajo y no puede recoger a sus hijos de la escuela. Es evidente que está sufriendo, pero según las categorías de diagnóstico, en realidad tiene un trastorno diferente el primer viernes después del accidente que dos meses después, incluso si su comportamiento parece a cualquier observador externo exactamente el mismo desde el primer momento hasta el segundo.

Los problemas de salud mental como la ansiedad son complicados; se manifiestan de manera diferente en diferentes personas y pueden incorporar una amplia gama de comportamientos posibles. Esta asombrosa diversidad hace que sea difícil hablar de ellos categóricamente, al menos de manera significativa. Pero si es difícil hablar sobre diagnósticos de enfermedades mentales, es realmente difícil precisar cuál es exactamente la calidad básica normal de la salud mental humana. No es normal que un ser humano tenga una gran cantidad de bacterias Streptococcus pyogenes en las amígdalas. Tampoco es normal que tenga el radio fracturado. Pero, ¿cuál es la cantidad "normal" de preocupación que debería experimentar? ¿Cuánto miedo es "apropiado" en una situación determinada?

Lo que queremos decir aquí es que podríamos estar pasando por alto algo si nos centramos, como lo hacen las etiquetas de diagnóstico, en la forma del comportamiento de ansiedad. Pero la forma es sólo una parte de la historia. Para obtener una perspectiva diferente, echemos un vistazo a qué función podría cumplir la ansiedad en su vida.

Eludiendo la ambigüedad

Antes de continuar, juega un pequeño juego estúpido con nosotros.

Juego: su copia de *Las cosas podría salir terriblemente mal*

• Dificultad: Fácil

Antes de empezar a jugar a este juego, hazte una pequeña

promesa: comprométete a jugarlo durante al menos dos minutos después de leer y comprender las reglas.

El objetivo de este juego es determinar de manera concluyente si la palabra "ser" aparece dos veces y sólo dos veces en la primera línea de texto de la página 104 de este libro. No hay límite de tiempo para el juego y sólo hay tres reglas: Primero, no debes, en este momento, saber con certeza si hay dos be en la primera línea de la página 104. ¿Quién sabe? Quizás seas el tipo de lector que salta mucho y es muy observador de los pequeños detalles. En segundo lugar, no debe, bajo ningún concepto, mirar, escanear, examinar, consultar o investigar de otro modo lo que está impreso en la página 104. Tampoco puede pedirle a nadie que lo haga por usted ni que le revele su conocimiento previo de lo que está impreso. en la página, ni podrá utilizar ningún tipo de dispositivo para registrar la información para su revisión posterior. Y no, no puede sostener la página 103 frente a una luz brillante y leer el otro lado. En tercer lugar, no puedes adivinar, sólo para terminar de una vez con todo el asunto.

Sugerimos un límite de tiempo de dos minutos, pero puedes jugar más si te apetece.

Ah, una cosa más: durante el juego, intenta prestar atención a los pensamientos que te vienen a la cabeza y a las sensaciones que sientes en tu cuerpo. Estos serán importantes para nuestra discusión un poco más adelante.

Bueno, ¿cómo te fue? Dijimos que era un juego estúpido; estúpido, al menos en el sentido de que en realidad no es un juego en absoluto. Lo que hace el juego es desafiarte a encontrar la respuesta concluyente a una pregunta de sí o no en condiciones en las que simplemente no puedes encontrar la respuesta. En otras palabras, el juego te mete en una situación ambigua muy básica. En otras palabras, el juego reproduce en miniatura demasiado simplificada muchas de las situaciones que enfrentas en tu vida y todas las situaciones por las que alguna vez te sentirás ansioso.

Tenías muchas ganas de mirar, ¿no? Al principio, es posible que te hayas sentido estoico con respecto a todo el asunto. “Simplemente no puedo ganar este juego. Me quedaré aquí dos minutos y luego seguiré adelante”. Pero a los cerebros humanos no les gusta la ambigüedad, y a aquellos de nosotros que somos propensos a sufrir mucho por la

ansiedad realmente no nos gusta. Y resulta que hay muy buenas razones para que no me guste, o al menos las hubo en algún momento.

El oso y los arándanos

Si su casa se incendia o pierde los ahorros de toda su vida en una caída del mercado de valores, es probable que se sienta bastante molesto. Pero también podría estar de mal humor si su casa se incendiara o sus finanzas empeoraran. No sólo sufrimos cuando las cosas van terriblemente mal, sino que también sufrimos cuando podrían salir mal. De hecho, a menudo preferimos el sufrimiento obvio y predecible al sufrimiento que puede ocurrir o no en un momento dado. Y no parece haber nada exclusivamente humano en esto.

Una buena cantidad de investigaciones básicas sobre el comportamiento en no humanos sugieren que nuestros amigos peludos prefieren ambientes en los que las cosas dolorosas son predecibles a ambientes donde no lo son (Abbott 1985; Badia, Harsh y Abbott 1979). Coloca alambre en el piso de la jaula de una rata para aplicarle una descarga eléctrica. Luego, instale una palanca que, si se presiona, hará que los choques pasen de ser aleatorios a intervalos predecibles. Descubrirá que, como era de esperar, las ratas presionan la palanca para producir descargas predecibles y programadas regularmente. Como era de esperar, harán esto incluso cuando el número absoluto, la duración y la intensidad de las descargas sean idénticos entre los dos modos de descarga.

Los seres humanos comparten esta preferencia por lo predecible e inequívoco. No es difícil imaginar por qué esto podría ser así. Hay muchas formas en que una especie puede sobrevivir. Digamos que eres una rana. Cuando esté listo para formar una familia, pondrá o fertilizará miles de huevos, porque es abrumadoramente cierto que la gran mayoría de su descendencia será presa de otros organismos o morirá antes de alcanzar la madurez. Su ciclo de vida está adaptado para ese tipo de cosas, por lo que si se comen a un par de miles de sus hijos, la supervivencia de sus genes no se ve especialmente amenazada. Pero nuestro ciclo de vida humano no está adaptado como el de una rana. Tenemos a nuestros bebés uno a la vez o, más raramente, de dos en dos o de tres en tres. Los gestamos durante nueve meses y, como resultado, el parto tiende a ser un acontecimiento bastante dramático para nuestra especie. Nuestras

crías tienden a estar bastante indefensas durante unos cinco a siete años, y no alcanzan la madurez sexual alrededor de los trece años. Al menos desde una perspectiva evolutiva, si se comen incluso a uno de sus hijos, no será el punto culminante de su día. Se necesita mucho trabajo para criar a un niño humano y sacarlo de la casa. El futuro de tus genes depende en gran medida de cada uno de tus descendientes. Así que para nosotros, como para todas las criaturas con tasas reproductivas relativamente bajas, las características que conducen a la supervivencia del organismo individual son un bien escaso.

Veamos la relación entre ambigüedad y supervivencia en nuestro mundo, a menudo hostil y peligroso. Imagínese a dos cavernícolas en la sabana. Ven una forma vaga en el horizonte.

"¿Es un oso o un arbusto de arándanos?" pregunta el primero.

"Creo que es un arbusto de arándanos", responde el segundo.

Un poco vacilante, el primero dice: “No lo sé. Podría ser un oso”.

"No, realmente creo que es un arbusto de arándanos".

"Bueno, voy a volver a la cueva, por si acaso".

El segundo hombre de las cavernas se encoge de hombros y se aleja corriendo. Más tarde, regresa a la cueva, con el vientre distendido, hablando sin cesar de lo fabulosos que eran los arándanos. "¡Eran los arándanos más grandes y jugosos que jamás hayas visto!" el llora. “¡Apenas puedo moverme, estoy tan llena!”

Esa noche el primer cavernícola se acuesta un poco triste y un poco hambriento. Imagine que este escenario se repite varias veces. Cada vez, el primero expresa su preocupación de que la forma vaga pueda ser un oso y regresa a la cueva, y cada vez, el segundo expresa su igualmente fuerte convicción de que la aparición es otro paraíso de arándanos, como la última vez.

Y una vez, después de este intercambio, el segundo hombre de las cavernas se aleja hacia el horizonte con una canasta de arándanos en el brazo. Sólo que esta vez no volverá a la cueva pronto. Finalmente cae la noche y, por la mañana, todavía no hay señales de nuestro amigo amante de los arándanos. Puede que espere un poco más, pero finalmente el primer hombre de las cavernas, el que se ha perdido más de un par de almuerzos de arándanos, se levanta y va a la otra parte de la cueva, donde recoge el hacha de piedra del otro hombre de las cavernas, su mamut. esconderse y, lo más importante, su pareja.

Sin duda, nuestros ancestros se enfrentaron a situaciones bastante

parecidas al juego que jugaste al principio del capítulo: situaciones en las que algo era o no era cierto, en las que no había una forma fiable de notar la diferencia. La forma en el horizonte era un oso o un arbusto de arándanos, y la única manera de descubrirlo era ir y verlo por ti mismo. Si te diriges hacia la forma vaga con suficiente frecuencia, eventualmente resulta ser un oso, y ese día eres el almuerzo del oso.

Ahora, si fuéramos una especie de criatura rana fantástica que engendrara miles de crías, estaríamos en una posición muy diferente a la que nos encontramos: "Oye, Junior #23,423, ve a ver qué es esa cosa en el horizonte. !" Pero no lo somos. Para que nuestros genes sigan avanzando, necesitamos vivir un tiempo relativamente largo. Para nosotros, el imperativo evolutivo central es que es mejor saltarse el almuerzo que almorzar. Somos capaces de perdernos el almuerzo muchas, muchas veces, pero solo podemos almorzar una vez (y después de eso, tal vez cenar y desayunar, pero eso depende en gran medida del oso).

Somos los hijos de los hijos de los hijos (y demás) de los que fueron a lo seguro y regresaron a la cueva. A medida que evolucionamos durante millones de años en un mundo implacable, la selección natural eliminó a los descarados y a los descarados. Nuestros antepasados, los que sobrevivieron y transmitieron el material genético del que todos estamos hechos, fueron seleccionados por su cautela. Ellos fueron los que asumieron que lo malo es malo y lo ambiguo también es malo.

Si tiene inclinaciones visuales, las opciones se ven así:

	Es un arbusto de arándanos.	Es un oso.
Apuesto a que es un arbusto de arándanos.	Me dan el almuerzo.	Soy el almuerzo.
Apuesto a que es un oso.	Me pierdo el almuerzo (y sobrevivo).	Echo de menos ser el almuerzo (y sobrevivir).

Como resultado, los seres humanos generalmente experimentan la ambigüedad en sí misma como algo desagradable, algo que debe

resolverse rápidamente cuando sea posible y evitarse cuando no. Y para aquellos de nosotros que luchamos contra la ansiedad, la ambigüedad puede ser una fuente de sufrimiento considerable. Y podemos llegar a extremos increíbles para evitarlo, incluso cuando sabemos intelectualmente que esos extremos nos están causando un daño considerable. (En realidad, deberíamos mencionar que hay cierta flexibilidad en todo esto. Por supuesto, un organismo que fuera totalmente reacio a la ambigüedad tendría desventajas a la par de aquellos de nosotros que no somos reacios a ella en absoluto. Mientras que este último iría corriendo Si fuera devorado por los osos, el primero moriría de hambre en el pequeño claro frente a su cueva. E incluso los más ansiosos entre nosotros pueden tolerar bastante bien la ambigüedad en algunas áreas. En realidad, estamos hablando de generalidades.)

Considere a alguien que es adicto a la heroína pero está tratando de limpiarse y dejar de consumir la droga. Desde el momento en que decide dejar de consumir, se encuentra en medio de una situación muy ambigua. ¿Se mantendrá limpia o volverá a consumir? ¿Lo hará? ¿No es así?

¿Y la respuesta? Nadie sabe. Es como el juego anterior en el capítulo, solo que no puedes hacer trampa y mirar hacia adelante. La persona con adicción no tiene una bola de cristal; ella no puede ver el futuro. Sólo hay una manera de saberlo con seguridad, sólo una manera de eliminar esa densa ambigüedad, y es clavarle esa aguja en el brazo. En el momento en que lo consume, obtiene un momento de alivio de la ambigüedad. Y, con demasiada frecuencia, ese momento es suficiente. Casi no vale la pena considerar si ella sabe o no que el uso de drogas la está dañando, agotando su vida de posibilidades con cada uso. Es suficiente darse cuenta de que, para todos nosotros en algún momento (y para algunos todo el tiempo), el dolor de no saber puede superar el dolor de incluso las acciones más destructivas.

Juego: Sentarse adentro Preguntas importantes

Accesorios: Ninguno

- **Dificultad:** Difícil

El tonto juego al comienzo de este capítulo fue sólo un calentamiento. Aquí está la realidad. Verá, la ambigüedad no sólo presenta un problema para las personas que luchan contra la adicción a las drogas. Considere algunas cosas en su propia vida respecto de las cuales ha sentido ansiedad al tomar una decisión. Considere especialmente las cosas en las que hay mucho en juego y que lo han dejado preocupado: ¿debería casarse o divorciarse, tener hijos, cambiar de carrera o iniciar un nuevo negocio? Si su experiencia particular con la ansiedad está menos ligada a resultados específicos, también puede jugar. Imagínese una situación en la que se haya sentido ansioso. Tal vez sintió pánico cuando intentó incorporarse a la autopista o cuando entró en el ascensor; tal vez estaba ansioso por entrar en contacto con un pomo de puerta o un pasamano sucio. En estos casos, imagine dónde se encontraba justo antes de empezar a sentirse ansioso. Imagínese el momento antes de entrar en la rampa de acceso, el tiempo que pasó esperando que llegara el ascensor, el camino que tomó hacia la puerta o las escaleras donde sintió preocupación por contaminarse.

Considere una de estas situaciones u otra que le parezca importante. Intente hacer esto sin decidir intencionalmente de un modo u otro, y sin evaluar ni sacar ninguna conclusión. ¿Tomarás una decisión en particular? ¿Entrarás en la situación en la que te sientes tan ansioso? En lugar de decidir o concluir, permítete preguntarte qué harás.

Si nota que está decidiendo o sopesando los pros y los contras, abandone suavemente ese proceso y vuelva a la pregunta. Repítete la pregunta suavemente, escuchando con atención cada palabra. Si llega a la conclusión de: "Bueno, en realidad no voy a hacer eso" o "Claro, es una buena idea", permítase notar que está sacando conclusiones sobre un futuro desconocido. De hecho, su conclusión puede ser el resultado más probable, pero a veces suceden cosas muy improbables. Tantas veces como te encuentres concluyendo o decidiendo, regresa suavemente a la pregunta y quédate. Déjate sorprender por unos minutos. Observe también lo rápido que está listo para pasar a la siguiente tarea de su lista de tareas pendientes.

El objetivo de este juego no es la exposición, un enfoque popular en terapia que funciona para reducir los sentimientos de ansiedad, aunque a veces el juego tiene algo de trabajo de

exposición. El objetivo es, más bien, llegar a desarrollar la sensibilidad a las formas en que la mente y el cuerpo reaccionan ante situaciones ambiguas y cultivar la flexibilidad en presencia de esa ambigüedad. ¿Qué te encuentras haciendo? ¿Apurado? ¿Correr? ¿Discutir contigo mismo o desconectarte? Aprender a aceptar la ambigüedad puede ser un comienzo muy importante para una vida libre de ansiedad, y la forma de hacerlo es resistir el impulso de buscar respuestas a preguntas que en realidad pueden no tener respuesta.

Una alternativa: apreciar la ambigüedad

La mayoría de las cosas que realmente te importan en la vida probablemente sean muy ambiguas, y si no puedes fomentar alguna capacidad para hacerle un lugar a la ambigüedad, probablemente estarás condenado a actuar al servicio de su eliminación, lo cual Es realmente una forma elegante y indirecta de decir que sentirás y sufrirás ansiedad la mayor parte del tiempo.

Aprender a amar la ambigüedad puede ser un acto muy poderoso, aunque bastante contrario a la intuición. Por amor aquí no estamos hablando de enamorarse o estar enamorado. Nos referimos al amor como un acto. Puedes aprender a cuidar y valorar la ambigüedad. Puedes invitarlo a tu casa un rato, darle un vaso de limonada, hablar con él y escuchar lo que tiene que decirte. A menudo encontrarás cosas en medio de la ambigüedad que no podrás ver ni experimentar en ningún otro lugar. Esta es una especie de idea exterior, que se expresa mejor en poesía que en escritos expositivos. Sin embargo, como siempre ocurre con la poesía, es posible que tengas que dedicar un buen rato a la idea antes de que empiece a hablarte:

En el punto quieto del mundo que gira. Ni carne ni descarnada;

Ni desde ni hacia; en el punto quieto, ahí está el baile,

Pero ni detención ni movimiento. Y no lo llames fijeza,

Donde se reúnen pasado y futuro.

Ni movimiento de ni hacia,

Ni ascenso ni descenso.

Excepto por el punto, el punto quieto,

No habría danza, y sólo existe la danza.

—TS Eliot, "Norton quemado"

Por el momento, sin embargo, centrémonos en esta cuestión de la ambigüedad. Hemos hablado mucho sobre ello y algo de lo que hemos dicho podría resonar en usted. Pero no hay necesidad de "arreglarlo", ni ahora ni en el corto plazo. Hay algo muy elemental en nuestra falta de facilidad con la ambigüedad que no podemos simplemente desear o solucionar. Y además, tu relación con lo ambiguo es sólo parte de la historia de por qué luchas contra la ansiedad y cómo puedes liberarte. Más adelante en el libro, cuando empecemos a hablar sobre las áreas de proceso y cómo trabajar dentro de ellas, encontrará algunas cosas más interesantes sobre cómo abordar la ambigüedad. Mientras tanto, consideremos otra función importante que la ansiedad podría desempeñar en su vida: la resolución de problemas.

El problema de la resolución de problemas

Dondequiera que encuentres un humano, encontrarás un problema. Una simple meditación respiratoria proporciona un maravilloso ejemplo de la casi imposibilidad de separar a los humanos de la resolución de problemas, y nos brinda una ventana clara a través de la cual observar la condición humana.

Juego: Resolver el problema de Resolver el problema de Resolver el problema de... Accesorios: Ninguno • Dificultad: Fácil o muy, muy difícil

Tienes todo lo que necesitas para probar este ejercicio. Sabes respirar. Sabes contar hasta diez. Sabes sentarte. Juega a este juego cuando tengas un poco de tiempo libre sin responsabilidades apremiantes.

Siéntate en una posición cómoda. Cierra los ojos suavemente. Comience a contar sus respiraciones del uno al diez, comenzando nuevamente cuando llegue a diez. Luego, mira el

programa.

Bueno. Allá voy: uno, dos... ay, me duele un poco la espalda.

Te ajustas un poco y solucionas el problema del dolor de espalda.

Ah, eso es mejor. Uno, dos, tres... Vaya, me duele un poco la rodilla.

Mueves un poco la rodilla y resuelves el problema que te duele la rodilla.

Aquí vamos. Mucho mejor. Ahora estoy listo. Uno, dos, tres, cuatro... esto va bastante bien; se siente bien, ¡ups! ¿Dónde estaba?

Luego resuelves el problema de la mente errante... y así sucesivamente. A medida que avanza, observe con qué facilidad su mente se mueve para resolver problemas e incluso inventa problemas para que usted los resuelva si ninguno se presenta fácilmente.

Dale a un humano una tarea completamente simple y de alguna manera la convertirá en un problema por resolver. Es prácticamente un hecho que si tienes pulso, tienes un problema. Y si no lo haces, dale un minuto. La capacidad humana para resolver problemas parece casi ilimitada. Por supuesto, obtienes pequeños respiros aquí y allá. Pero si fuera común o fácil dejar de lado la resolución de problemas, no habría cientos de tradiciones meditativas que te enseñaran la habilidad completamente simple de repetir una palabra o frase, sentarte o respirar, de tomarte un momento para no resolver problemas. .

La bendición y la maldición de la resolución de problemas

Como fue el caso de la ambigüedad, existen muy buenas razones evolutivas por las que la resolución de problemas es tan esencial para nuestra naturaleza. Volvamos un minuto más a la antigua sabana. Imagínese a dos nuevos hombres de las cavernas en la hierba en un cálido día de verano. Uno es un solucionador de problemas, como nosotros. El otro tiene una predisposición genética a meditar, a abandonar el modo mental de resolución de problemas durante largos períodos. El primer tipo está agitado, nervioso y preocupante. Su piel es mala; siempre tiene el ceño fruncido. Está preocupado por los ruidos de su estómago y esos gruñidos que comenzó a escuchar en la cueva anoche. Se levanta de su mata de hierba y empieza a deambular

por la zona, buscando un nido de larvas o algunos trozos de fruta. Tal vez sube una colina y busca un tigre con dientes de sable al acecho. Mientras tanto, el segundo chico se sienta con las piernas cruzadas debajo de un árbol y cuenta su respiración. Es feliz, está bien adaptado y es popular en las fiestas de las cavernas.

Probablemente no necesitemos seguir esta historia hasta su conclusión predecible (y probablemente sangrienta). Si nuestros dos hombres de las cavernas escuchan el rugido de un león mientras ambos se quedan en un claro, la forma en que reaccionen tendrá mucho que ver con la transmisión de sus genes a las generaciones futuras. El primero oye el rugido y sale corriendo, decidido, hacia el agujero en las rocas. El segundo comienza a correr pero se detiene para notar la sensación de la hierba bajo sus pies, la brisa fresca en su rostro, el flujo de entrada y salida de su aliento y… muerde, muerde, muerde. En un entorno donde tu supervivencia básica es una lucha, donde la comida es escasa y donde, para muchas criaturas más grandes y fuertes, tú eres el alimento, el predominio del rasgo de resolución de problemas probablemente sea algo muy bueno.

Así que aquí estamos sentados en la punta de una rama evolutiva, los muchísimos bisnietos del gruñón y nervioso hombre de las cavernas, listos para encontrar y resolver todos y cada uno de los problemas que existen ahora, existieron en el pasado o podrían existir en el futuro. el futuro. La buena noticia es que esta inclinación nos ha convertido en los amos prácticamente indiscutibles de nuestro universo. Nos ha permitido superar a todas las especies del planeta en términos de nuestra capacidad de extendernos por la faz de la Tierra (e incluso fuera de ella).

Pero la mala noticia es que esta maravillosa capacidad tiene un costo. El costo es que nuestra necesidad de buscar y resolver problemas no es algo que podamos activar y desactivar fácilmente, y en nuestro entorno actual, donde la mayoría de las “amenazas” que enfrentamos son de naturaleza psicológica (o, al menos, no se pueden defender fácilmente utilizando medios normales para resolver problemas), esto puede convertirse en un verdadero lastre para nuestra capacidad de vivir la vida de una manera valorada y decidida. Pasamos mucho tiempo intentando resolver problemas que son esencialmente irresolubles. La ironía es que, incluso en estas situaciones, nuestros esfuerzos por resolver problemas parecen estar al servicio de llevarnos a donde queremos ir. ¿Alguna vez ha tomado una pequeña resolución personal para “de una vez por todas” controlar su

tendencia a preocuparse todo el tiempo? "¡Eso es todo! No voy a pasar cada momento de mi tiempo libre preocupándome por…" Y luego te propones "resolver" tu problema de preocupación. ¿Cómo funcionó eso para ti? Lo más probable es que no sea tan bueno.

El problema con los problemas es que cuando estamos en medio de la resolución de problemas, el resto del mundo desaparece para nosotros. Tiene sentido que los problemas dominen nuestra conciencia de esta manera.

El hombre de las cavernas y el escondite

Volvamos al hombre de las cavernas que resuelve problemas que estábamos conociendo hace unos párrafos, el gruñón. Imagínese por un minuto que hoy fuera un mejor día para él que la mayoría y que está tumbado en el césped en un lugar soleado con la barriga llena de comida. Siente la suave hierba presionando su espalda, mira el cielo azul claro, huele el dulce aire del verano y siente el calor del sol en su rostro.

Y entonces, de repente, ese tigre dientes de sable que le preocupaba hace unas páginas empieza a rugir. ¿Qué pasa con su conciencia de la hierba, los olores del aire, el azul del cielo, el calor del sol? Desaparecido. En ese instante, todo desaparece de su conciencia excepto el tigre y la mejor manera de llegar de manera segura a un agujero cercano en las rocas, el agujero que él conoce es un poco más pequeño que el tigre y un poco más profundo de lo que puede alcanzar la pata del tigre. alcanzar. El gato y el escondite son las únicas cosas que le importan a nuestro amigo cavernícola en ese momento. La buena noticia es que esta atención decidida a la resolución de problemas hizo que sus genes se transmitieran una y otra vez, lo que finalmente hizo posible que usted pudiera comprar y leer este libro.

La mala noticia es que, en esta era de relativa seguridad y abundancia, muchos de los problemas que enfrentamos, que nos parecen tan amenazadores como un tigre dientes de sable hambriento, son, de hecho, de naturaleza muy diferente a los de un tigre hambriento. bestia. ¿Qué pasa si te quedas con un tigre dientes de sable? Te comen. Sin embargo, ¿qué sucede si persistes en la preocupación, el miedo o el pánico?

Podrías sentirte tentado a decir: "Me comerán metafóricamente. Me sentiría atrapado y mis sentimientos de ansiedad empeorarán".

Quizás sí, quizás no, y tendremos más que decir al respecto más adelante. Pero, ¿estaría usted dispuesto a aceptar que existe una diferencia significativa (una diferencia que podría describir, documentar y fotografiar) entre ser comido en sentido figurado y ser comido en realidad? Si puede aceptar sólo eso, entonces podría estar dispuesto a considerar al menos, aunque sea brevemente, la idea de que una posible reacción ante una situación que le provoca ansiedad podría ser no huir de ella lo más rápido posible.

¿Qué pasa si resolver problemas las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana no es la mejor manera de vivir? ¿Qué pasa si resolver problemas las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana ni siquiera es la mejor manera de resolver la mayoría de nuestros problemas?

Una alternativa: problemas matemáticos y puestas de sol

Bueno, si no resuelves tus "problemas de vida", como tu problema de ansiedad, ¿qué haces con ellos? Seguro que no parecen desaparecer por sí solos.

Quizás podrías intentar apreciarlos. Esta es una de esas cosas sobre las que tendremos más que decir más adelante, en la capítulo 8, que trata el área del proceso del yo como contexto, pero vale la pena mencionarlo ahora: la ansiedad es algo que sucede en tu vida. Es parte de tu experiencia. Te moldea; ¿cómo podría no ser así? ¿Cómo sería si simplemente dedicaras un tiempo a apreciar, con delicadeza, los rasgos sutiles y no tan sutiles de esta fuerza que te moldea?

Vas a relacionarte con algunas de las cosas de tu vida como si fueran problemas de matemáticas. Intentarás descubrirlos. Si son difíciles, lucharás con ellos por un tiempo. En algunos casos, serán demasiado difíciles y usted los abandonará y se marchará. Pero algunas de las cosas de tu vida no encajan en el molde de los problemas matemáticos, ¿verdad? ¿Qué pasa con tu lucha contra la ansiedad? ¿Has podido encontrar la respuesta? ¿No importa lo mucho que luchaste? Es posible que haya querido renunciar a ello y alejarse, pero no es tan fácil alejarse de los problemas que se originan dentro de su cabeza, ¿verdad? ¿Y qué pasa con las personas en tu vida? ¿Es necesario solucionarlos? ¿Alguna vez has sido el problema de alguien por resolver? De hecho, tal vez conozcas a personas que te ven entrar en una habitación y saben que estás ansioso. Quizás notes que empiezan a tratarte un poco diferente. Cuando te ven entrar en una

habitación, ¿te ven a ti, a la persona ansiosa? ¿Y están felices de verte? ¿O eres su problema por resolver? ¿Y cómo se siente eso?

Nos gusta pensar en las puestas de sol como lo opuesto a los problemas matemáticos. ¿Qué haces con una puesta de sol? Lo aprecias. Te sientas en la playa y contemplas maravillado que algo así pudiera haber existido. Es tan grande como un día y todo el mundo puede verlo gratis. ¿Sabes qué hace que un atardecer sea un atardecer? La luz del sol que se refracta a través del polvo y el hollín, y los aerosoles sólidos y líquidos en la atmósfera es la respuesta correcta, pero no es una que realmente haga mucha justicia a un resplandor naranja y rojo que llena el cielo nocturno.

¿Cómo sería si pudieras aprender a apreciar tus sentimientos de ansiedad? ¿Sentarse con ellos? ¿Conócelos? ¿Cómo sería si pudieras reducir la velocidad lo suficiente como para escuchar en un momento de ansiedad algo diferente a lo que has escuchado antes? ¿Qué pasaría si pudieras aprender algo de ese momento que pudiera inspirarte a ser más amable contigo mismo? ¿A alguien que amas? ¿A alguien que apenas conoces? ¿Qué pasaría si algo que aprendieras al sentarte y apreciar tu ansiedad por un momento pudiera inclinarte a ser amable con alguien a quien realmente no soportas? ¿Cómo crees que eso cambiaría tu vida?

Una de las cosas realmente sorprendentes de adentrarse en nuestros problemas de vida, tomar la decisión de apreciarlos y ver lo que realmente sucede dentro de ellos es que hacerlo tiende a desdibujar las distinciones que normalmente vemos cuando pensamos en nuestros problemas. Al igual que esas etiquetas de diagnóstico del DSM, nuestros propios esfuerzos de categorización y etiquetado pueden dejarnos con una imagen del mundo bastante inviable. Al final resulta que todo el sufrimiento parece ser de la misma familia.

HORACIO: ¡Oh día y noche! ¡Esto es
maravillosamente extraño!

HAMLET: Y, por tanto, como a un extraño, dale la bienvenida.
Hay más cosas en el cielo y en la tierra, Horacio,
De los que se sueñan en vuestra filosofía.

—Shakespeare, Hamlet, Acto I, Escena V

El gran hecho del sufrimiento humano

Uno de los principales problemas de una forma categórica de pensar sobre la ansiedad es que sugiere una diferencia real entre, digamos, alguien con agorafobia y alguien con trastorno de ansiedad generalizada. Puedes tener uno u otro. Quizás puedas tener ambos. Pero las categorías que imponemos a este tema implican una distinción útil entre una condición y la otra. ¿Existe realmente?

Y si llevamos esa pregunta un poco más allá, podríamos comenzar a preguntarnos si realmente existe una distinción útil entre "tener" un trastorno de ansiedad y "no tenerlo". No hay duda de que la mayoría de nosotros pensamos en la ansiedad en términos de "tenerla" o "no tenerla", pero ¿qué tan cerca está esta forma de ver el mundo de nuestra experiencia real del mismo?

Es una cuestión que merece cierta atención. Cuando indagas un poco en su interior, es probable que descubras que hay muchas más similitudes entre nuestros problemas de vida que diferencias, y esto es importante si buscas liberarte de la ansiedad. En las páginas que siguen, veremos algunas cifras y observaciones que sugieren un hilo de sufrimiento que recorre la experiencia humana. Algunas de estas observaciones pueden parecer aterradoras al principio, y al enfrentarse a la omnipresencia del sufrimiento humano, es posible que usted se sienta inclinado a preocuparse aún más. Así que le diremos desde el principio que el objetivo de esta sección es ayudarle a ver que todos compartimos un destino común en el sufrimiento. Creemos que la aceptación de ese destino común es un primer paso importante para encontrar nuestro camino hacia la libertad en esta vida. Y en los últimos capítulos del libro que tratan de los seis procesos de ACT, tendremos mucho más que decir sobre cómo lograr que eso suceda.

El rechazo de nuestro destino común

Nos hace extraños unos para otros.
La elección de este destino común, en el amor,

nos revela como un solo cuerpo.

—Sebastián Moore

Piense en las cifras de prevalencia que citamos al describir las diversas etiquetas diagnósticas que los psicólogos dan a los trastornos de ansiedad. El diagnóstico más frecuente en la población adulta estadounidense fue la fobia específica, alrededor del 9 por ciento. La agorafobia fue la menos prevalente en el mismo grupo y afectó sólo a alrededor del 0,8 por ciento.

Ahora bien, a menos que trabaje en la profesión de psicología, lo más probable es que no esté muy interesado en los puntos más finos de la investigación sobre la prevalencia de los trastornos mentales. Pero si tiene un historial de lucha contra la ansiedad, y particularmente si le han diagnosticado y tratado un trastorno de ansiedad, es posible que le interese saber qué tan comunes son sus experiencias en comparación con el público en general. E incluso si piensa que sus problemas de ansiedad son moderados o menores, es posible que aún le interese saber cómo las estadísticas sobre enfermedades mentales se combinan para sugerir algo sobre nuestro estado básico de salud mental.

Los números pueden ser engañosos

Resulta que las afirmaciones sobre la prevalencia de determinados diagnósticos psiquiátricos pueden ser engañosas. Considerados uno por uno, los diagnósticos de salud mental específicos, como los trastornos de ansiedad que describimos anteriormente en este capítulo, son relativamente raros. Si ampliamos un poco nuestro alcance para incluir otros diagnósticos además de los trastornos de ansiedad y si continuamos analizando la población de adultos estadounidenses, las investigaciones estadísticas nos dicen que sólo alrededor del 3 por ciento serán diagnosticables con dependencia de drogas, otro alrededor del 3 por ciento con trastorno de ansiedad generalizada, y otro 2,5 por ciento con depresión crónica moderada, o distimia, en un período determinado de doce meses (Kessler et al. 1994).

Considerándolo todo, suenan bastante raros, ¿no? Hay cierta

seguridad en la rareza de estas categorías. El hecho de que los diagnósticos sean bastante poco comunes pone un poco de distancia entre nosotros y el sufrimiento que representan, entre nuestros seres queridos y ese sufrimiento. Las categorías son algo abstractas e impersonales, lo que las aleja aún más de una conexión íntima con nuestra experiencia. Incluso si se encuentra de lleno dentro de una de estas etiquetas de diagnóstico, una mirada a los números le recordará que está en una minoría, un club muy selecto.

Y la mayoría del resto de las personas que ves cada día lo están haciendo bien, ¿verdad? Miremos más en los números. Si dejamos de lado estas etiquetas individuales por un momento, veremos una imagen muy diferente. En el estudio que citamos anteriormente, Kessler y sus colegas están recopilando información de encuestas para sólo 14 de las categorías del DSM. (De hecho, hay más de 150.) Informan que más del 29 por ciento de las personas entre quince y cincuenta y cuatro años experimentaron síntomas suficientes en los últimos doce meses para calificar para al menos uno de estos catorce diagnósticos clínicos.

Sin embargo, cuando se analizan un poco más los datos, se descubre que, entre los jóvenes de quince a veinticuatro años, la tasa era del 34 por ciento. Tenga en cuenta que la población que Kessler y sus colegas informan no fue seleccionada porque estuviera en riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Los investigadores simplemente observaban a la población adulta estadounidense en general.

Lo diremos nuevamente para que quede claro: en un año, casi un tercio de todos los adultos estadounidenses y más de un tercio de los adultos jóvenes experimentaron síntomas que fueron suficientes para diagnosticar un trastorno de salud mental: uno de cada tres.

Y si esa cifra le parece sorprendente, tenga en cuenta que sólo cuenta una historia parcial sobre el alcance del sufrimiento humano. Recuerde que Kessler y sus colegas sólo informaban sobre trastornos clínicos, los llamados trastornos del Eje I que aparecen en el DSM: los tipos de problemas de salud mental con los que probablemente esté más familiarizado: ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, etc. adelante. Estas cifras no incluyen las docenas de otros diagnósticos que caen en los otros ejes: condiciones que se deben a una condición psicológica generalizada o trastorno de personalidad, aquellas causadas por condiciones médicas y lesiones cerebrales, aquellas que

están directamente relacionadas con condiciones ambientales, y y así sucesivamente.

Estas estadísticas tampoco incluyen los casos subclínicos, aquellos en los que un individuo experimenta los síntomas de un trastorno de salud mental pero no con la suficiente frecuencia o extensión como para ser diagnosticado por un profesional. Imaginemos aquí a una persona que se siente ansiosa la mayoría de los días, que tiene problemas para controlar su preocupación, que experimenta un deterioro significativo en el trabajo y en su vida, pero que, sin embargo, experimenta menos síntomas de los "requeridos", según el DSM, para un diagnóstico formal. Incluso si no es un psicólogo capacitado, ¿le parece intuitivamente cierto que podría haber alguna diferencia entre alguien que tiene dos y alguien que tiene tres de, digamos, seis síntomas?

Y las cifras tampoco nos dicen cuántas personas viven sus vidas bajo una nube de preocupación o amenaza de pánico pero no cumplen con los criterios para el diagnóstico o nunca buscan tratamiento. No nos hablan de las personas que viven en matrimonios rotos, sin amor o silenciosos, ni de las que están aisladas y solas. No nos dicen si esta persona encuentra su trabajo sin sentido o si no puede hablar con sus hijos.

Juego: Asumir el alcance del sufrimiento

Accesorios: El mundo

• **Dificultad:** Difícil

El objetivo de este juego es ayudarte a ver los problemas que tienes en la vida, incluida la ansiedad, en el contexto más amplio de las personas con las que interactúas todos los días. Una vez que leas las reglas y comprendas el concepto, llévalas contigo en un día normal de trabajo o de fin de semana.
Al salir por la mañana, observe en silencio las personas que encontrará a lo largo del día. Deja que tu atención pase de una cara a la siguiente mientras caminas por la calle. Cuente a las personas en silencio cuando las conozca: uno, dos, tres; Uno, dos, tres. Tenga en cuenta que aproximadamente una de cada

tres personas podría ser diagnosticada con un trastorno de salud mental este año si se le hicieran las preguntas adecuadas. No intentes imaginar cómo sería y no intentes decidir cuáles de las personas con las que te encuentres serían las indicadas. En lugar de ello, trate de tener una idea de la amplitud y el alcance de estos problemas en la vida, la verdadera inmensidad del sufrimiento humano. Tenga en cuenta también que, en su mayor parte, todas las personas que probablemente conozca durante el día mientras juega silenciosamente a este juego se verán bien.

Yendo a los extremos

El hecho del suicidio y la investigación sobre la frecuencia con la que las personas tienen pensamientos serios sobre el suicidio pintan otra imagen del alcance del sufrimiento humano. Incluso más que los diagnósticos de salud mental que hemos analizado, el suicidio en sí es relativamente raro. En Estados Unidos cada año se producen aproximadamente once muertes por suicidio por cada cien mil personas. En otras palabras, alrededor del 0,01 por ciento de la población morirá por suicidio en un año determinado (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, sin fecha), y desde cualquier punto de vista, esto hace que el suicidio real sea un fenómeno decididamente poco común. Pero un estudio (Chiles y Strosahl 2005) encontró que el 20 por ciento de una muestra estadísticamente relevante de adultos estadounidenses informó de un período de dos semanas en algún momento de sus vidas durante el cual pensaron seriamente en quitarse la vida, lo que incluía elaborar un plan. e identificar los medios para realizar el acto. El estudio identificó un 20 por ciento adicional de la población que había considerado seriamente el suicidio pero que no había elaborado un plan específico para tal fin. En conjunto, estas cifras sugieren que casi la mitad del grupo probablemente sufriría hasta tal punto que consideraron seriamente quitarse la vida como una forma de poner fin a su sufrimiento. Y nos inclinamos a imaginar que esta estadística podría aplicarse de manera más amplia, mucho más amplia.

Si es así, ¿qué podría significar esto para usted? Podría significar que la mitad de las personas que conoces han tenido, o tendrán, un momento de tal dolor y desesperación que la muerte parece una opción más amable que seguir adelante. ¿Pero te lo dirán? No. Ni la

mitad ni siquiera uno de cada cien dirán una palabra. Vendrán a trabajar, a clase, a cenar. Les preguntarás cómo están y te dirán que están bien.

Al igual que los trastornos de ansiedad, el suicidio parece bastante seguro cuando lo vemos como una estadística oscura. Pero consideremos realmente las implicaciones de que casi la mitad de nosotros pensemos seriamente en suicidarnos. Permítete reconocer de quién se trata. A medida que avanza el día, haga una pausa por un momento para saludar a cada persona y vuelva a contar en silencio: uno, dos; uno dos; uno dos. Permítete dudar y mirar un momento y mirar esos ojos. Déjate sorprender. No hagas nada al respecto. Simplemente haz una pausa y pregúntate. En la próxima reunión de personal, cóctel o evento social de la PTA, deje que sus ojos se muevan por la sala. Que comprendas que casi la mitad de las personas que ves conocerán esta noche oscura del alma. Y lo más probable es que al día siguiente vengan a trabajar y estén “bien”.

Incluso eso es demasiado abstracto. ¿Cuántos hermanos y hermanas tiene usted? Detente un momento y cierra los ojos. Mira sus caras y permítete decir sus nombres en voz baja mientras lo haces. Ahora cuenta de nuevo. Uno dos; uno dos. Fíjate si puedes ver, al mirar esos ojos, indicios de ese sufrimiento, justo el otro lado de "bien".

Peor aún: ¿tienes hijos? Uno dos; uno dos. Fíjate si notas, justo en este momento, cuánto quieres que nos detengamos y pasemos al siguiente punto. Y en ese rechazo encontramos la reacción totalmente humana al sufrimiento. Queremos mantenerlo distante o no hacerlo en absoluto. En ese rechazo también vemos la fuente de todo ese silencio; vemos por qué la respuesta automática a “¿Cómo estás?” está bien."

¿Y tú? ¿Conoces esa noche oscura? ¿Y cómo estás? ¿Y quién sabe sobre eso?

Seamos claros: no estamos sugiriendo que salgas y empieces a proclamar el hecho de tu sufrimiento. Este ejercicio de preguntarnos cuántos de los que encontramos cada día sufren en silencio es un acto de agradecimiento, no una prescripción para acciones futuras. Y si puedes empezar a apreciar el alcance real del sufrimiento humano, ese sufrimiento del que tu ansiedad es una parte innegable, ¿cuáles son las implicaciones para la forma en que te relacionarás con las demás personas en tu vida? Considérelo de esta manera: evoque la imagen de la persona de su lugar de trabajo que menos le agrada. Imagínese que

descubre que esta persona tiene exactamente la misma dificultad que usted. Imagínate que, aunque no lo parezca, es verdad. Es posible que todavía no te guste la persona en lo más mínimo, pero trata de ver si saber esto sobre ella no suaviza tu consideración por ella. ¿Cuáles son las implicaciones para las formas en que te relacionas contigo mismo, las formas en que te involucras con tu experiencia de ansiedad? ¿Qué pasaría si tu voluntad de permitir que este sufrimiento se acercara a ti te permitiera, tal vez por primera vez, escuchar verdaderamente el corazón de este sufrimiento? En realidad, ni siquiera se trata tanto de dejar que se acerque sino de permitirte ver lo cerca que ya está.

¿Por qué reconocer el sufrimiento?

Ya hemos sugerido que la ansiedad tiene en su núcleo la inquietud causada por la ambigüedad y una fuerte inclinación hacia la resolución de problemas. Cuando nos enfrentamos a la incertidumbre, muchos de nosotros la consideramos un problema y muy a menudo la solución a ese problema es escapar rápidamente. A la luz de lo que acabamos de decir sobre la ubicuidad del sufrimiento, uno pensaría que sería bastante normal querer evitarlo cuando sea posible hacerlo. Y esto es bastante cierto. Es completamente normal. Y también es normal que el perro que ha sido atropellado por un coche muerda al desconocido que intenta rescatarlo en mitad de la carretera. Pero la mordedura no ayuda al perro a llegar al veterinario.

Si las fuentes de sufrimiento en tu vida tuvieran dientes y garras, si el compromiso con ellas conllevara la posibilidad muy real de convertirte en el almuerzo de alguien, sería sabio y constructivo que te alejaras de ellas. Pero ¿cuáles cree usted que son las consecuencias de alejarse del sufrimiento psicológico: de la preocupación, de la amenaza de la vergüenza, del miedo? ¿Qué supones que hay al otro lado de estas cosas?

Aquí tienes una pista: no es un oso. Es nada menos que tu vida. Si el sufrimiento es omnipresente en la vida, retirarse y evitar el sufrimiento es, en consecuencia, retirarse y evitar la vida. No es necesario que tomes esto por fe. Compruébalo en tu propia experiencia. ¿Trabajar para resolver el problema de ansiedad te ha acercado a la gente? ¿Enriqueció su vida? Piense en un momento específico en el que trabajó muy duro para resolver el problema de ansiedad y vea si fue entonces cuando se sintió más conectado con los demás y con su propia vida. Y dado que el sufrimiento toca la vida de

todos nosotros, como sugiere Sebastian Moore, el rechazo del sufrimiento nos divide y nos mantiene separados. Cuando huyes del sufrimiento, te pierdes otras cosas, ricas y variadas, que están indisolublemente ligadas al sufrimiento.

Las cosas que más queremos que sean nuestras vidas están íntimamente conectadas con las formas en que más sufrimos. Considere las formas en que experimenta ansiedad en su vida y vea si no están vinculadas a algo que le importa profundamente. ¿Estaría preocupado por su desempeño en el trabajo si ser un profesional exitoso y respetado no significara nada para usted? ¿Te quedarías en tu casa todo el día si no te importara poder mantener el autocontrol y la compostura en público? Si no te importara profundamente tu propio bienestar o tu capacidad para cuidar de las personas que amas, ¿te preocuparía en absoluto bajar por la rampa del jet y subirte a ese avión? (Por cierto, tendremos más que decir sobre cómo nuestros valores y vulnerabilidades se vierten del mismo recipiente en el capítulo 6.)

Liberación: el otro gran hecho del sufrimiento humano

El único gran hecho del sufrimiento humano es que nos rodea por completo. Somos capaces de sufrir en casi cualquier condición. En el poema "Dover Beach" escuchamos las palabras de los recién casados escuchando las olas romper en la costa del mar:

> *Ah, amor, seamos sinceros*
>
> *¡A otro! para el mundo, que parece*
>
> *Para yacer ante nosotros como una tierra de sueños, tan variada, tan hermosa, tan nueva,*
>
> *Realmente no tiene ni alegría, ni amor, ni luz,*
>
> *Ni certeza, ni paz, ni ayuda para el dolor;*
>
> *Y estamos aquí como en una llanura oscura.*
>
> —Matthew Arnold, "Playa de Dover"

Alguna luna de miel. Podríamos imaginarnos a su esposa en la

cama y a Matthew junto a la ventana, contemplando la oscuridad y la inutilidad del mundo. Frustrada por su melancolía poética, ¿no podría decirle la señora Arnold: “Ven a la cama, querido”?

Parece posible que los humanos sufran en todas y cada una de las condiciones. Sin embargo, hay un complemento a la extraordinaria capacidad de los humanos para sufrir, y es nuestra igualmente notable capacidad de liberación. Se puede encontrar un ejemplo en el emblemático libro de Victor Frankl El hombre en busca de sentido (1959). En el libro, Frankl describe su experiencia en los campos de exterminio nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Habla extensamente sobre el sufrimiento en los campos, lo cual no sorprende. Sin embargo, el punto sobre el que gira todo el libro es la descripción que hace Frankl del momento en que él y un compañero encuentran una manera de escapar del campamento. Reúnen algo de comida y algunos otros suministros. El día antes de su fuga planeada, Frankl decide hacer una última ronda de pacientes en su hospital improvisado. Sabe que sus esfuerzos médicos son en gran medida inútiles. Los prisioneros bajo su cuidado están muriendo de desnutrición, disentería y otras causas innumerables. Tiene poco que ofrecerles excepto consuelo.

Frankl describe a un hombre al que había querido salvar especialmente pero que claramente se estaba muriendo. En la última ronda de Frankl, el hombre lo mira a los ojos y dice: "¿Tú también vas a salir?".

Frankl escribe: "Decidí tomar el destino en mis propias manos por una vez". Le dice a su amigo que se quedará en el campamento y cuidará de sus pacientes. Al regresar a sentarse en la sala del hospital, Frankl describe una sensación de paz como nunca antes había experimentado.

Lo que Frankl experimentó ese día en el campo fue la liberación. Aunque sus circunstancias exteriores eran algunas de las cadenas más crueles ideadas por los seres humanos, Frankl pudo experimentar la libertad. Y lo que nos llevamos de su historia es que no importa las circunstancias que hayas sufrido, no importa los costos que hayas pagado o las pérdidas que hayas soportado en relación con la ansiedad, es posible que experimentes la libertad y sigas viviendo. una vida rica y con propósito. Frankl expresa algo que creemos firmemente que es cierto: un gran hecho del sufrimiento humano es que es omnipresente; el otro gran hecho es que la liberación está a

nuestro alcance.

Por supuesto, con esto no nos referimos a la liberación del dolor. Esta no es una historia del tipo "felices para siempre", como habrás adivinado por el epígrafe de Robert Burns que inició el libro. Lo que sí queremos decir es que, en medio de este océano de sufrimiento, hay un medio disponible para todos nosotros para dejar de lado nuestras luchas y elegir dirigir nuestras vidas en la dirección del significado y el propósito, que todos somos capaces de lograr. tener una vida a la que podamos decir que sí, independientemente del dolor que traiga. Y esto, creemos, significa que incluso si has estado luchando toda tu vida contra la preocupación, el miedo, el pánico (con ansiedad en cualquiera de sus formas), puedes encontrar un camino a través de esas experiencias que te llevarán a una vida de tu propia naturaleza. eligiendo.

En los próximos seis capítulos del libro, exploraremos algunas áreas de su vida (las seis áreas de proceso que son centrales para ACT) para ayudarlo a ver algunas cosas que podría hacer para hacer realidad esta visión.

3

Un pez en tierra firme: la ansiedad en el momento presente

Aun así eres bendecido, comparado conmigo
El presente sólo te toca a ti:
Pero ¡Ay! Lancé mi e'e hacia atrás.
¡Las perspectivas son sombrías!
Y hacia adelante, aunque no puedo ver,
¡Supongo que tengo miedo!

—Robert Burns, “A un ratón”

Allá vamos: otra estrofa del famoso poema de Burns sobre un ratón, que resulta cada vez más relevante para nuestro análisis de la ansiedad. En el epígrafe del capítulo 1, Burns observa que los planes de hombres y ratones, por muy bien pensados que estén, tienen una alarmante tendencia a no resultar como se esperaba. Y ahora, en la estrofa anterior, Burns observa que, aunque se encuentran en una situación similar a la de los ratones en el departamento de planificación, los humanos en realidad lo pasan peor. Los problemas “sólo en el presente” conciernen a nuestros amigos de cuatro patas, mientras que nosotros tenemos que lidiar tanto con nuestros recuerdos de desgracias pasadas como con el futuro incierto (y probablemente desagradable) que nos espera. ¿Suena como algo más que hayas leído últimamente?

Eche un vistazo al título de este libro. Léelo atentamente, palabra por palabra. Por un momento, vamos a ponernos quisquillosos con la semántica. Presta especial atención a las frases verbales. Observe que elegimos titular el libro Las cosas podrían ir terriblemente, horriblemente mal. Dado nuestro tema, otro posible título podría haber sido Las cosas han ido terriblemente, horriblemente mal. (Nunca consideramos esto realmente, porque entonces sería un libro

sobre la recuperación de una catástrofe.) Pero el título del libro no podría haber sido Las cosas van terriblemente, horriblemente mal, al menos no si el libro fuera a tratar sobre ansiedad, porque la ansiedad está fuera de lugar en el momento presente. Depende del pasado y del futuro para su existencia. Esta comprensión es importante si espera dejar de lado su lucha contra la ansiedad.

Pero no confíe en nuestra palabra. Juguemos un pequeño juego para tener una idea de cómo sería la ansiedad si se centrara en el momento presente.

Juego: Estar ansioso por el ahora

Accesorios: Sólo tu imaginación

• **Dificultad:** Mediana

Comience recordando algo por lo que se sienta ansioso o por lo que se haya sentido ansioso en los últimos días. Podría ser cualquier cosa: la sensación de que no te está yendo bien en el trabajo, la preocupación de que no habrá suficiente dinero a fin de mes para pagar todas las cuentas, una duda persistente de que las personas con las que almuerzas realmente no No me gustas mucho.

Ahora siéntate con ese pensamiento por un minuto y deja que tome forma en tu mente. Que sea lo más detallado posible. Observe no sólo los detalles de lo que podría salir terriblemente mal, sino también cómo le hace sentir. ¿Se te aprieta el estómago? ¿Tu corazón late más rápido? Conéctate realmente con lo que se siente al estar ansioso.

Una vez que tengas en tu mente una imagen muy clara de lo que te inquieta y hayas notado cómo te hace sentir, intenta imaginar que sea lo que sea, está sucediendo aquí y ahora. Imagínese que sea lo que sea por lo que se ha sentido incómodo, lo está mirando directamente a la cara.

Digamos que estás pensando en la posibilidad de que a las personas con las que almuerzas realmente no les agradas mucho. ¿Cómo se vería eso? Estás sentado en una cafetería o en un comedor. Estás bromeando con tus compañeros habituales cuando uno de ellos (llamémosla Bernice) deja su sándwich de jamón y su refresco dietético y te mira directamente a los ojos: "Sabes, nunca te había

dicho esto antes, pero Realmente no me gustas mucho. Ahora que lo pienso, ninguno de nosotros lo hace. Todos estos años te hemos tolerado aquí a la hora del almuerzo sólo para mantener la paz. Pero la verdad es que realmente desearía (y creo que hablo en nombre de todos en la mesa cuando digo esto) que comenzaras a comer en tu escritorio en lugar de aquí con el resto de nosotros.

El resto de personas sentadas a la mesa asienten con la cabeza y murmuran su asentimiento. Bernice se levanta y señala con el dedo la puerta.

Una vez que hayas imaginado lo que te inquietaba y que realmente sucediera, mírate detenidamente a ti mismo, a tu mente y a tu cuerpo. Observe los pensamientos que pasan por su cabeza. Descríbete tus sensaciones físicas tan completamente como puedas.

Bueno, ¿qué notaste? ¿En qué se diferencia tu experiencia de ansiedad (de la desgracia que podría suceder) de tu experiencia de la desgracia que realmente sucedió? La pequeña narrativa que describimos en el ejemplo, en la que no te sentías lo suficientemente bien para ser parte de un grupo, describe un tipo de ansiedad que es familiar para mucha gente. Incluso si no es algo que le moleste, pretendamos que lo es, por el bien de nuestra discusión. Imaginamos que pensar en estar en la mesa del almuerzo, preguntarse si les agradas o no a tus compañeros, te provoca algunos síntomas típicos de ansiedad: pensamientos acelerados, ritmo cardíaco acelerado, una sensación húmeda en la frente o en las palmas. Pero cuando Bernice dijo su artículo, la sensación de la situación cambió bastante rápidamente, ¿no? En lugar de preocuparte de que tus compañeros de almuerzo no te aprecien, entendiste el mensaje alto y claro. Atrás quedó la sensación de inquietud, de incertidumbre, de duda persistente. O, si hubo alguna ansiedad, ver si no estaba conectada con cosas del pasado que tenían un poco de este sabor o preocupaciones sobre el futuro. Quizás lo más importante fue que desapareció la ambigüedad asociada con la situación. La ansiedad se desvaneció rápidamente y fue reemplazada, dependiendo de su disposición, por ira o una sensación de estar profundamente herido. ¡Bernice es una idiota de primera! ¡¿Quién le habla así a la gente?! Si se encontrara en esta situación, podría arremeter, huir o, al menos, quedarse estupefacto. En cualquier caso, es más que probable que te sientas y te comportes de manera muy diferente mientras estás ansioso por el evento que cuando estás en medio del mismo.

La ansiedad en el momento es como un pez en tierra firme

Lo que pretendemos es que las cosas y situaciones por las que sentimos ansiedad no estén ancladas en el momento presente. Si sentimos aprensión y alarma por algo en el aquí y ahora, no lo llamamos ansiedad. En cambio, lo llamamos miedo. Cuando crees que las cosas van terriblemente mal, el miedo es lo que te invade. Y, a diferencia de la ansiedad, que se esfuerza por neutralizar la ambigüedad y es sólo mínimamente útil en estos días de amenazas más o menos inofensivas, el miedo es generalmente algo bastante útil.

Si escuchas gritos y disparos provenientes de la habitación al final del pasillo, es posible que decidas ir en dirección contraria. Si estás en la playa y ves una gran aleta dorsal atravesando las olas, es posible que dejes de ir a nadar. Si despiden a personas improductivas en su oficina a diestro y siniestro, puede tener especial cuidado en cumplir con todos sus plazos y completar todas sus tareas. En todos estos casos, estás respondiendo a algo aquí y ahora de una manera que podría protegerte de cualquier daño.

Además de cómo podría responder a la amenaza de una desgracia inminente, hay otras maneras en que probablemente responda a las cosas que en realidad van terriblemente mal, a situaciones en las que le están sucediendo activamente cosas malas. Y como se puede imaginar, estos comportamientos, al estar aún más arraigados en el presente que las respuestas de miedo, se parecen aún menos a la ansiedad. Estos varían desde comportamientos automáticos que su cuerpo inicia sin pensar (como sucede cuando aleja la mano de algo caliente) hasta reacciones en las que piensa primero, como estacionar su automóvil a un lado de la carretera después de haber estado en una colisión. En cualquier caso, el hecho de que estés reaccionando ante algún evento concreto que ocurre en el momento presente impide que tu experiencia sea ansiedad.

Ahora bien, sólo porque creas que hay algo a tu alrededor que podría hacerte daño, no significa que en realidad haya algo ahí a lo que debas temer. Sólo pensar que hay una amenaza al alcance de la mano es suficiente para sentir miedo. Pero este miedo conjurado sigue siendo muy diferente a la ansiedad. Se basa en la suposición de una amenaza real en el momento presente. Si alguien te preguntara: "¿Qué temes que esté pasando ahora mismo?" podrías darles una respuesta.

La ansiedad no es así; necesita recurrir al pasado o al futuro para tener algún control sobre ti.

Puedes pensar en la ansiedad en este momento como un pez arrojado a tierra firme. Para prosperar, un pez necesita agua sobre las branquias y para sostener su cuerpo. La ansiedad, de la misma manera, necesita un pasado turbio o un futuro misterioso para alimentarla y mantenerla en funcionamiento. Sin sus respectivos entornos naturales que los sustenten, tanto los peces como la ansiedad se marchitarán y expirarán rápidamente. Darse cuenta de esto es un gran paso para romper el dominio que la ansiedad puede tener en su vida.

¿Pero cómo? Bueno, aquí es donde entra en juego nuestro primer proceso ACT.

Contacto con el momento presente

Desde una perspectiva ACT, los procesos del momento presente describen su capacidad para centrar su atención de manera deliberada, enfocada pero flexible en los eventos de su vida a medida que se desarrollan en el aquí y ahora.

Piense en cómo esto contrasta con otros tipos de atención enfocada que podrían no tener la cualidad de flexibilidad. ¿Has visto a un joven completamente absorto en un juego de computadora? A veces ni siquiera parpadea. Está muy concentrada en el desarrollo de los eventos en la pantalla de la computadora, pero el resto del mundo podría escaparse durante el juego y ella podría simplemente perdérselo. O, si tiene problemas para volar, tal vez haya pasado la mayor parte del vuelo mirando por la ventana el ala, buscando evidencia de fracturas. En este caso, parece que estás concentrado en el momento presente, pero tu atención en realidad está dirigida al futuro imaginado (cuando el ala se desprende del fuselaje y el avión hace piruetas en el cielo en una bola de fuego), y Probablemente tampoco seas muy flexible.

También es posible estar conectado con el momento presente de una manera que es muy flexible pero no muy... ¡espera! ¡Hay un conejito!... um, es decir, de una manera que no es muy deliberada ni enfocada. Distraerse fácilmente con las cosas que suceden a su alrededor puede demostrar una conciencia muy flexible del momento presente sin demostrar un enfoque deliberado. Tener poca capacidad de atención es una variedad de este tipo de problema de proceso.

Varios problemas de salud mental están profundamente arraigados en problemas para mantener el contacto con el momento presente. La más llamativa es la conocida como disociación, una condición en la que el entorno de una persona prácticamente no tiene ningún impacto sobre ella. Pero rupturas aún menos dramáticas en los procesos del momento presente son muy centrales en la experiencia de ansiedad. Tanto la preocupación como la cavilación se entienden mejor como lapsos en el contacto del momento presente. Cuando te preocupas, pierdes contacto con el momento presente y centras tu atención en un futuro conceptualizado. Cuando reflexionas, es más o menos el mismo acto, excepto que te concentras en un pasado conceptualizado.

> Podemos hacer que nuestras mentes se parezcan tanto al agua tranquila que los seres
>
> se reúnen a nuestro alrededor para que vean, tal vez, sus propias imágenes, y así vivir un momento con una visión más clara,
> Quizás incluso con una vida más feroz debido a nuestra tranquilidad.
>
> —WB Yeats, “Nuevos capítulos del Crepúsculo celta, III”

(Recuerde cuando mencionamos en el capítulo 1 ¿Que cada una de estas áreas de proceso podría reflejarse en las demás? Aquí tienes un ejemplo que puedes comprobar por ti mismo cuando llegues a la discusión sobre la defusión en el próximo capítulo: Puedes pensar en la preocupación y la cavilación como un lapso de contacto con el momento presente en el que te vuelves menos sensible a lo que sucede en el aquí. y ahora. También puedes pensar en la misma preocupación y cavilación como si tomaras demasiado literalmente tus historias sobre el pasado y el futuro (y ambos son ejemplos de fusión).

Viva una vida donde la ansiedad no pueda prosperar

Entonces, si la ansiedad realmente no puede persistir cuando estás en contacto activo con el momento presente, y la ansiedad es un problema para ti, tu solución es simplemente permanecer en contacto constante con el momento presente, ¿verdad?

Bueno, como sugirió Burns, ese tipo de contacto completo en el momento presente es genial para los ratones, pero es un problema real para nosotros, los humanos, que tenemos una pequeña peculiaridad llamada lenguaje que tiende a interponerse en la forma de vivir sólo en el momento.

Las palabras pueden hacer que los monstruos estén presentes. Las palabras no sólo pueden evocar el pasado o conjurar el futuro, arrastrándolas espontáneamente hacia el presente, sino que a menudo hacen exactamente eso, a veces durante vidas enteras. Es muy fácil observar que el fenómeno de la ansiedad no puede persistir en el momento presente, pero esto también es una especie de juego de lenguaje. Una cosa es observarlo y otra muy distinta convertir las palabras en hechos y experimentar realmente la vida con un claro enfoque en el presente. En otras palabras, para permanecer conectado con el presente, es necesario practicar, practicar y practicar.

Aprender a permanecer más estrechamente conectado con el momento presente es una habilidad que puedes cultivar durante toda la vida. Se trata de un largo viaje. E incluso el viaje más largo comienza con un solo paso (perdón por el cliché).

Consciencia

La atención plena es un concepto antiguo. A menudo se asocia con el budismo, en el que, como atención plena, figura como un elemento del noble óctuple camino que aleja del sufrimiento y conduce al autodespertar. Aun así, la atención plena no es necesariamente una práctica religiosa o esotérica. Es sólo una forma particular en la que puedes elegir experimentar el mundo. Este tipo particular de práctica ha sido conocido durante milenios, en casi todas las culturas del mundo, por los beneficios que ofrece a quienes eligen practicarla: claridad de visión, compasión, consideración y tranquilidad. Debido a estos beneficios, se pueden encontrar expresiones de atención plena en las tradiciones contemplativas de muchas de las religiones del mundo, incluido el cristianismo, el judaísmo, el islam, el hinduismo y otras. Pero no hay nada religioso, sobrenatural o de otro mundo en la atención plena. Por el contrario, se trata de estar total e

intencionalmente conectado con el aquí y el ahora terrenal. Y, por todo eso, lo que realmente nos interesa es el efecto que podría tener estar más conectado con el momento presente en nuestra experiencia de ansiedad.

Más que nadie, el destacado autor e investigador Jon Kabat-Zinn ha promovido una comprensión secular de la idea de atención plena. Sus ideas se han convertido en un modelo terapéutico llamado reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR), que ha ayudado a muchas personas a progresar en cuestiones de dolor físico y emocional. Estamos profundamente en deuda con él por nuestro interés y comprensión de la atención plena, y encontrará varios de sus trabajos recomendados en la sección "Fuentes para estudios adicionales".

Kabat-Zinn definió la atención plena como “la conciencia que surge al prestar atención intencionalmente, en el momento presente, y sin juzgar, al desarrollo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn 1994, 4). A su definición tan funcional de la cualidad de la atención plena, añadiremos un par de puntos sutiles: aunque la atención que usted presta al desarrollo de la experiencia en el momento presente debe ser deliberada y decidida, también debe ser relativamente flexible. Es decir, debes ser consciente del momento presente pero no estar fascinado por él. Si las paredes a tu alrededor se derrumban, deberías darte cuenta de que esto está sucediendo en lugar de quedarte paralizado inconscientemente en algún foco de tu atención. Piense en el ejemplo de un juego de computadora, durante el cual puede estar muy concentrado en lo que sucede en la pantalla en el momento presente, pero estar totalmente desconectado del mundo que lo rodea. Y si bien tu objetivo en la atención plena debería ser prestar atención intencionadamente al desarrollo de la experiencia momento a momento, no deberías esforzarte demasiado en prestar atención a cada experiencia que pueda desarrollarse. Este tipo de distracción muestra mucha flexibilidad, pero no logra la deliberación y la concentración que caracterizan los momentos conscientes.

Llamaremos su atención sobre un punto sutil de la definición de Kabat-Zinn, uno que revela un problema, un problema sutil e importante, en la práctica de la atención plena, especialmente en la práctica de la atención plena tal como la podría encontrar en un volumen como este. Ese problema depende de la palabra "emerge". Hay espontaneidad y naturalidad en esa palabra, y este sentido de que las cosas “simplemente suceden” importa mucho. Hay muchos libros

en el mercado que adaptan el mindfulness para tal o cual propósito. Por favor, comprenda que este no es uno de ellos. Si bien afirmamos que un contacto más completo y consistente con el momento presente moderará de manera bastante natural su experiencia de ansiedad, también somos de la firme opinión de que cualquier intento que haga de practicar la atención plena con el fin de reducir la ansiedad probablemente encontrará resultados satisfactorios. con el fracaso.

¿Por qué? Recuerde la definición de Kabat-Zinn: la atención plena ocurre cuando "presta... atención a propósito, en el momento presente, y sin juzgar, al desarrollo de la experiencia momento a momento". En realidad, no es posible prestar atención cuidadosa y sin prejuicios al desarrollo de la experiencia cuando, al mismo tiempo, estás evaluando si tus esfuerzos hasta ahora han "funcionado" o no. Podrías contar tus respiraciones o tus pasos, o escuchar el romper de las olas en la playa, pero si el verdadero foco de tu atención es si tu ansiedad está disminuyendo o no, bueno, eso se parece mucho a más ansiedad. El propósito de la atención plena, al menos desde la perspectiva de ACT, es ponerte en contacto más íntimamente con la riqueza de tu vida, no reducir la ansiedad. Desde el primer ejercicio hasta toda una vida de práctica, su objetivo es el mismo: simplemente observar lo que sucede a medida que sucede. Con ese fin, aquí hay otro juego.

Juego: Solo un minuto

Accesorios: Un cronómetro

• **Dificultad:** Fácil

La mayoría de nosotros sentimos, al menos de vez en cuando, que el tiempo se nos escapa, que simplemente no hay suficientes horas en el día. Pero, ¿cuánto dura realmente una hora? ¿O un minuto? Este juego puede ayudarte a tener una idea de qué tan conectado estás con el paso real del tiempo. Si nota que a menudo se siente apresurado, es posible que sienta que el tiempo pasa más rápido de lo que realmente lo hace. Por otro lado, si su percepción del tiempo es demasiado lenta, es posible que a menudo llegue tarde a las cosas. Una vez que hayas jugado a este juego, tendrás una buena idea de si tu reloj

interno funciona rápido o lento. Si tienes un historial de problemas de ansiedad, aquí tienes una apuesta: creemos que tu reloj correrá rápido, acelerándote a lo largo del juego en anticipación de lo que venga después. Por supuesto, esto no es necesariamente así, pero las probabilidades definitivamente están con nosotros. Al final del juego, también sabrás lo que se siente al estar muy atento y concentrado durante solo un minuto, lo cual, repetido una y otra vez, es todo lo que realmente es una práctica de mindfulness.

1. Siéntese cómodamente en una silla o en un cojín en una parte tranquila de su casa o en algún lugar tranquilo en un momento en el que no sea probable que lo molesten.

2. Afloje cualquier cosa que esté usando y que pueda restringir su respiración, como el cuello o el cinturón. Sentirse cómodo. Si lleva reloj, quíteselo, pero manténgalo a mano.

3. Respire profundamente unas cuantas veces. Una vez que lo hagas, echa un vistazo a tu reloj. Cuando la manecilla de barrido pasa las doce, deja el reloj a un lado o dale la vuelta en la mano para que no puedas ver la esfera.

4. Ahora simplemente siéntate cómodamente y respira normalmente hasta que sientas que ha transcurrido un minuto. (Ah, y no hagas trampa contando los segundos. Puede resultar tentador, pero anula el propósito del juego).

5. Consulta tu reloj y observa cuánto tiempo ha pasado.

¿Como le fue? ¿Sientes que tienes un buen sentido del tiempo o te sorprendió lo largo o corto que fue realmente tu minuto? Recuerde que su propósito aquí es desarrollar una relación intencional y atenta con el momento presente, y volverse sensible al ritmo al que pasa el tiempo es un buen punto de

partida. Piense en lo que los resultados de este ejercicio podrían significar para usted. Además, es posible que desees tomar nota de dónde vagaron tus pensamientos mientras esperabas que pasara el minuto. Después de haber practicado las técnicas por un tiempo, quizás quieras volver a jugar este juego para ver si tu percepción del tiempo se ha vuelto más precisa.

El ritmo de la atención

Profundicemos un poco más en la idea de que el contacto intencional y flexible con el momento presente es de alguna manera incompatible con los sentimientos de ansiedad. ¿Qué tiene sentarse tranquilamente y prestar atención al momento presente que puede influir en su experiencia de ansiedad?

Si recuerda nuestra discusión sobre la función de la ansiedad en el capítulo 2 como recordará, una de las principales razones por las que nos sentimos ansiosos es protegernos del dolor previsto. En el caso del miedo (donde percibimos una fuente específica de daño inminente, a diferencia de la ansiedad), nuestras acciones defensivas pueden ser muy rápidas y muy enfocadas. Si una ardilla ve un zorro acercándose a ella con los dientes al descubierto, correrá lo más rápido que pueda hacia un agujero en la roca que es lo suficientemente grande para que ella pase por él, pero demasiado pequeño para dejar pasar al zorro. Si se detiene a prestar atención cuidadosa y concentrada a la experiencia tal como se desarrolla en el momento presente, terminará siendo el almuerzo del zorro. De manera similar, digamos que estás caminando por una calle muy transitada con un amigo que te cuenta un chiste gracioso. Está a punto de llegar al chiste cuando ustedes dos escuchan chirridos de llantas y vidrios rotos. ¿A qué te dedicas? ¿Te diriges a tu amigo y le preguntas: “Entonces, ¿qué le dijo el granjero al viajante de comercio?” Por supuesto que no. Te detienes y utilizas todas tus facultades para identificar qué automóvil se ha salido de control y para ver si necesitas correr o ponerte a cubierto. Al igual que la ardilla atormentada por el zorro, si necesitas actuar para protegerte, es probable que lo hagas sin pensarlo mucho, averiguando dónde es seguro estar y llegando allí rápidamente.

Y ahí está el problema: rápido. Cuando la ardilla ve al zorro o escuchas el chirrido de neumáticos, estas percepciones son indicios de amenazas reales y presentes. Pero cuando te sientes ansioso y no estás

muy seguro de qué es lo que está a punto de hacerte daño, tu tendencia sigue siendo actuar rápido para protegerte. Identifica una cosa, persona o situación que le inquieta; identificas un lugar donde crees que te sentirás seguro; y llegas allí, rápido.

Piense en el juego anterior en este capítulo donde usamos el ejemplo narrativo de Bernice en el comedor. Tienes tu bolso marrón en la mano y te diriges a la mesa. Te das cuenta de que Bernice te mira por encima de su sándwich de jamón. A diferencia del juego, no imagines que ella realmente te dice lo que piensa de ti. Simplemente dejemos que ella pueda hacer algo, cualquier cosa. En realidad, no tienes idea de lo que podría pasar si te sientas a la mesa con Bernice y tus demás compañeros de trabajo. ¿Cómo te sentirías si ella te criticara y te avergonzara delante de tus compañeros? ¿Cómo sería estar en esa situación incómoda y dolorosa? ¿Qué harías para ahorrarte ese dolor? Podrías pensar en ti mismo como una ardilla y en tu escritorio como un agujero en las rocas. Bernice podría, en ese momento, convertirse en un zorro hambriento, y es posible que tengas que salir de allí rápidamente.

O podrías reducir la velocidad. Tu situación es muy diferente a la de la ardilla. Bernice puede ser muchas cosas, pero un caníbal despiadado probablemente no sea una de ellas. Existe una pequeña posibilidad de que ella te diga algunas cosas hirientes y, si lo hiciera, probablemente sería bastante desagradable. Pero aun así podrías volver a casa a las cinco en punto con todas las partes de tu cuerpo intactas.

Si te acercaras lentamente al comedor, prestando especial atención a tu experiencia del momento, a las sensaciones que surgen en tu cuerpo a cada paso, podrías notar que tu abrumadora necesidad de huir comienza a perder poder sobre ti. Aquí viene un nudo en el estómago. Allí va. Ahora el sudor corre por tu costado. Bien, eso ya no existe. Estás pensando que Bernice seguramente se abalanzará sobre ti en cualquier momento. Ahora está jugueteando con la cuenta de su lata de refresco dietético. Toma tu asiento. El chico que está a tu lado te saluda. Incluso Bernice asiente en tu dirección. O tal vez empiece a despotricar contra ti. Sólo hay que esperar y ver qué pasa.

Tenga en cuenta que en ningún momento de la interacción su ansiedad desaparece. Todavía está ahí, porque así es como uno tiende a reaccionar ante situaciones en las que percibe que las cosas podrían salir terriblemente mal. Pero cuando te mueves a un ritmo lento y

deliberado, las sensaciones que antes te parecían intolerables tendrán la posibilidad de desvanecerse con el tiempo. Es posible que tengas la oportunidad de darte cuenta de que tienes más opciones que simplemente correr. Es posible que descubra que puede vivir con los golpes en el pecho y las mariposas en el estómago, si estas cosas ocurren al servicio de algo que le importa, como sentirse colegiado y conectado con sus compañeros de trabajo durante la hora del almuerzo. Pero ninguna de estas realizaciones estará disponible para usted a menos que disminuya la velocidad y se tome el tiempo para notarlas. En otras palabras, permanecerán ocultos para ti mientras sigas viviendo tu vida diez minutos en el futuro en lugar de hacerlo firmemente en el momento presente.

El próximo juego te ayudará a aprender a reducir la velocidad. Contar las respiraciones es la primera experiencia de atención plena de muchas personas. La gente comienza aquí y a menudo profundiza mucho más en su práctica o, más correctamente, continúa su práctica durante mucho tiempo, ya que la meditación contando las respiraciones no sólo es simple sino también muy profunda.

Juego: Inhala, exhala, repite

Accesorios: Un cojín o silla cómoda, un cronómetro de algún tipo

• **Dificultad:** Fácil al principio, pero más difícil cuanto más tiempo mantengas la práctica.

La respiración consciente es quizás la práctica más comúnmente asociada con la atención plena, y con razón. Para entrenarse para ser plenamente consciente del momento presente, es útil tener algo en qué concentrarse. En realidad, puedes elegir cualquier cosa, pero elegir la respiración tiene varias ventajas. Por un lado, es gratis. Y siempre está convenientemente disponible cuando usted decide prestarle atención. La respiración también te conecta con el mundo físico que te rodea. Y, cuando la observas realmente de cerca, descubrirás que hay cosas en tu respiración que tal vez nunca

hubieras imaginado: su profundidad, cadencia, los pequeños detalles de su movimiento a través de tu nariz y tus pulmones, la forma en que se siente dentro de tu pecho. En definitiva, es un objeto fantástico para el estudio consciente.

Tus intentos iniciales de contar las respiraciones deben ser breves. Tres minutos es un buen punto de partida, pero incluso esto es mucho tiempo para permanecer concentrado en la respiración. Si esto le resulta demasiado difícil, puede comenzar con solo un minuto. Aumente progresivamente sus períodos de práctica hasta que pueda sentarse con la respiración durante al menos quince, treinta o incluso cuarenta y cinco minutos. Sin embargo, el tiempo que puedes permanecer sentado es menos importante que hacerlo con regularidad. A muchas personas les resulta útil reservar períodos de práctica más cortos por la mañana y por la noche. Recuerda que esta es tu práctica; Cualquier cosa que le resulte cómoda y le acerque a su objetivo de prestar atención al momento presente es el enfoque "correcto" para usted.

A continuación describimos cómo realizar esta sencilla técnica y le recomendamos que la utilice cuando comience su práctica. Contar las respiraciones te ayudará a mantener la concentración cuando tu mente empiece a divagar. Pero espera con ansias el momento en que puedas dejar de contar tu respiración y simplemente concentrarte en cada inhalación y exhalación a medida que sucede.

Mientras observa su respiración, preste atención a todas las sensaciones físicas que forman parte del proceso: el ascenso y descenso de su estómago y pecho, esa sensación fría en su labio superior y dentro de sus fosas nasales, la sensación de presión en sus pulmones. . A medida que practicas, toma conciencia de los detalles más sutiles de tu respiración, lo que hace de este un ejercicio cada vez más rico.

1. Para realizar un seguimiento de su práctica, busque algún tipo de cronómetro. Un cronómetro de cocina, un reloj o un teléfono celular con alarma funcionarán, pero todos estos tienden a sonar como alarmas de humo cuando se acaba el tiempo. Para una conclusión más amable de su práctica, puede buscar en línea aplicaciones de software simples

específicamente para cronometrar la meditación. Cuando suenan, generalmente suenan tonos suaves o incluso versiones electrónicas de gongs o campanas de templo. Estos serán mucho menos discordantes que el sonido de su despertador.

2. Elija un lugar tranquilo para practicar en su casa o en algún entorno natural. Elija un lugar que esté más o menos libre de ruidos, vistas y olores que distraigan. Puedes sentarte sobre un cojín en el suelo o en una silla, pero intenta buscar una disposición que te permita sentarte cómodamente con la espalda recta. Baje ligeramente los párpados y dirija la mirada a un punto del suelo o del suelo a unos metros de distancia. Puedes cerrar los ojos si quieres. Si sientes sueño o te sientes desorientado con los ojos cerrados, puedes intentar mantenerlos ligeramente abiertos, con la mirada suave y baja al suelo frente a ti.

3. Inicie el cronómetro y luego respire tres veces muy profunda y muy lentamente. Después de exhalar la tercera respiración profunda, respire normalmente, sin hacer ningún intento especial de controlar o regular el ritmo o la profundidad de las respiraciones que inhala.

4. Deja que tu aliento caiga hasta tu vientre. Cuando tu vientre esté lleno, deja que tu respiración continúe subiendo hacia tu pecho. Al exhalar, invierte el proceso.

5. Cuando se sienta cómodo con el ritmo de su respiración, puede comenzar el ejercicio de contar las respiraciones. Al inhalar, cuente “uno”. Luego deja que tu aliento exhale naturalmente. En su próxima inhalación, cuente "dos". Repita este proceso hasta llegar al “diez”, contando sólo cuando inhale. No te preocupes si pierdes la cuenta o repites un número. Simplemente elige un lugar para comenzar de nuevo.

6. Después de completar un ciclo de diez respiraciones, dedica un rato a prestar atención a cualquier sensación física que puedas sentir. Observe la mecánica de su respiración, la sensación del cojín o la silla debajo de usted, la sensación del aire contra su piel. Escuche cualquier sonido sutil que de otro modo se le escaparía. Presta atención hasta al más mínimo detalle, como la sensación de tu ropa contra tu piel o el peso de tu cabello contra tu cuello o tus hombros.

7. Después de un período de conciencia corporal, repita el ejercicio de contar las respiraciones durante otro ciclo de diez respiraciones.

8. Mientras tanto, notarás que los pensamientos aparecen en tu cabeza. Cuando esto suceda, reconócelos y déjalos ir. Suavemente regrese su atención a su respiración. Es posible que descubra que puede concentrarse más eficazmente al contar las respiraciones o al concentrarse en las sensaciones físicas. Adopte la práctica que funcione mejor para usted cuando surjan pensamientos.

9. Los pensamientos errantes no son un problema. Son completamente habituales, esperados y bienvenidos como parte del proceso. Observar un retorno a la respiración es tan importante y valioso como atenderla constantemente.

10. Cuando suene el cronómetro, respire lenta y profundamente tres veces más. Luego permita que sus ojos se abran completamente y regrese su atención a la habitación. Es posible que desee tomarse unos momentos para estirarse suavemente o dar una caminata corta si sus piernas o espalda se han vuelto un poco tensas y fatigadas al estar sentado.

Aprendiendo de tus demonios

En este punto, probablemente deberíamos advertirle que no sea dogmático acerca de permanecer en contacto con el momento presente. Recuerde, por encima de todo, la flexibilidad de comportamiento es nuestro objetivo, su objetivo, si quiere poder vivir su vida de una manera que le importe incluso cuando experimente sentimientos de ansiedad. Vivir en contacto más cercano con la realidad del momento es una forma de mitigar los efectos de la ansiedad en su vida, pero no es la única. Tenga cuidado de no dejar una carga para luego asumir otra.

La atención consciente al momento presente es algo bueno, pero no es lo único. Soñar despierto implica una pérdida de contacto con los acontecimientos que nos rodean. En un día de primavera, tumbado sobre una manta bajo el cálido sol, soñar despierto puede ser una buena idea. Lo recomendamos. Pero el mismo acto de soñar despierto mientras se conduce puede resultar desastroso. El truco consiste en aprender a distinguir entre cuándo es importante permanecer en el presente y cuándo no, y tener la capacidad de atraer la atención cuando sirva a sus valores.

¿Cómo se desarrolla la capacidad de discriminar? Todos aprendemos de nuestras interacciones con el entorno y somos moldeados por ellas, y para recibir las instrucciones del entorno, debemos estar allí para interactuar con él. Esto no significa simplemente que debas estar allí físicamente. Necesitas estar psicológicamente presente. Si tienes miedo a los perros o las arañas, por ejemplo, debes interactuar con los perros o las arañas de diversas formas para que su miedo desaparezca. Sentarse en el aula, soñar despierto y mirar las nubes no te ayudará a aprender álgebra. Para aprender álgebra, debes interactuar con fórmulas, números, variables, etc. Para interactuar eficazmente con el complejo mundo que le rodea (su trabajo, su familia, sus amistades, etc.) debe estar abierto a lo que las situaciones que encuentre le enseñen. Estas situaciones no pueden enseñarte, ni lo harán, lo que funciona a menos que encuentres dentro de ti la capacidad de escucharlas, de prestarles atención decididamente en el momento.

Probablemente veas hacia dónde nos dirigimos con esto. Las cosas que le preocupan pueden en realidad enseñarle mucho sobre cómo puede y debe operar en el mundo. La percepción no es lo único, pero es algo. Si continuamente tienes experiencias dolorosas en un área particular de tu vida, ¿qué tienen esas experiencias para enseñarte sobre cómo funciona el mundo? ¿Sobre cómo puedes funcionar mejor

en él? Nos damos cuenta de que ir a estos lugares puede dar miedo. Pero, repito, ir despacio puede marcar la diferencia entre explorar lugares difíciles y huir de ellos. Con eso en mente, aquí está nuestro último juego del capítulo. Le ofrece una manera de jugar y ver qué puede enseñarle su ansiedad sobre el mundo.

Juego: alimentar la ansiedad

Accesorios: Ninguno, solo tu imaginación

• **Dificultad:** Difícil

Este juego es algo complicado, por lo que probablemente deberías tener algo de práctica antes de intentarlo. No es que sea tan complicado; Al igual que los otros juegos de este capítulo, simplemente invita a que las cosas que ya están presentes se enfoquen más claramente. Pero implica una buena cantidad de visualización y tiene una serie de pasos que querrás memorizar antes de comenzar, y esto puede ser un poco difícil de manejar si no estás acostumbrado a este tipo de experiencias. Si tiene problemas para recordar todos los pasos cuando prueba el juego, es posible que desee grabar los pasos en una grabadora portátil o en su computadora, haciendo su propia meditación de audio guiada. Esto puede ser divertido y puede hacer que este ejercicio en particular sea doblemente poderoso.

Básicamente, este ejercicio consiste en tomar un pensamiento que te inquieta y conocerlo mejor. Esto puede resultar un poco desconcertante al principio. Si cree que este ejercicio es demasiado para usted solo, déjelo así. Puedes volver a hacerlo otro día o simplemente hacer otros ejercicios de atención plena con los que te sientas más cómodo. Pero parte del objetivo de este trabajo es que aprendas a reconocer tus pensamientos ansiosos como lo que son: pensamientos, eventos que puedes reconocer y dejar pasar. Al imaginar que tu pensamiento ansioso tiene cualidades físicas, puedes aprender a verlo de una manera nueva y tal vez incluso aprender a apreciarlo como una parte de ti que necesita ser tratada con amabilidad y compasión.

1. Encuentre un lugar cómodo antes de comenzar

este juego: sentarse en una silla firme, sobre un cojín o al sol. Inhala y exhala tres veces, profunda y lentamente. Luego dedica unos minutos a concentrarte en tu respiración. Puedes realizar algunos ciclos de conteo de respiraciones, si así lo deseas.

2. Una vez que te hayas acostumbrado a tu respiración, permite que tu mente se concentre en algún pensamiento ansioso que te haya estado preocupando.

3. Observa este pensamiento. Deja que tome forma en tu mente. Podría tener forma de huevo, bordes duros como un cubo o estar mezclado como un montón de hojas rastrilladas. Cualquiera que sea la forma que adopte, está bien. Cuando tu pensamiento tenga una forma definida, deja que tome un color. Tal vez sea de color rojo brillante o gris pálido, verde como una sandía o marrón como el tronco de un árbol. Deja que tu conciencia se fije en el color y la forma de tu pensamiento angustioso. Finalmente, deja que tu pensamiento tome la forma de algún tipo de ser. Permítele tener características que puedas reconocer: una cara con ojos, nariz, orejas y boca. Tu pensamiento puede tener brazos y piernas, alas o cola. Puede parecer amistoso o amenazador, pero obsérvelo. Sepa que es sólo un pensamiento y que no puede hacerle daño.

4. Ahora que tu pensamiento tiene forma, imagina dónde está en tu cuerpo. ¿Está flotando dentro de tu cabeza o se mueve en tu pecho? Tal vez esté al alcance de tu mano o debajo de tu trasero mientras estás sentado allí. Puede que esté inmóvil o que se esté moviendo dentro de ti. Sea lo que sea lo que esté haciendo, toma conciencia de ello dentro de ti.

5. Ahora invita tu pensamiento fuera de tu cuerpo.

No hagas esto con el ánimo de desecharlo. Simplemente sácalo fuera de ti para que puedas asimilarlo con perspectiva, para que puedas verlo desde un ángulo diferente y con una luz diferente. Tu pensamiento puede estar al otro lado de la habitación o flotar sobre tu cabeza. Observe su pensamiento y déjelo hacer lo que tiene que hacer.

6. Una vez que hayas tomado plena conciencia de tu pensamiento fuera de tu cuerpo, hazle la pregunta: "¿Qué necesitas?". Entonces simplemente escuche la respuesta que le da. Cuando te conteste piensa un momento en lo que dice. Trate de sentir si le ha dicho lo que realmente necesita o si simplemente le ha dicho lo que quiere. Si es necesario, pregúntale nuevamente qué necesita. Tu pensamiento podría decirte que necesita estar seguro, que necesita estar seguro o que necesita ser amado y protegido. Cualquier cosa que tu pensamiento tenga que decir, simplemente mira y escucha.

7. Siéntate en silencio con el pensamiento por unos momentos. A continuación, imagina que podrías ofrecer un pequeño regalo a ese pensamiento: un poco de amabilidad.

8. Cuando hayas alimentado tu pensamiento, invítalo a regresar a tu interior. Recuerda que tu pensamiento es algo que tienes. Tu objetivo no es alejarlo ni deshacerte de él. En cambio, desea aprender a tenerlo con suavidad y sin juzgarlo, permitiéndole ir y venir sin esfuerzo.

9. Una vez que tu pensamiento esté nuevamente dentro de ti, vuelve a concentrarte en tu respiración. Cuente un ciclo de diez respiraciones normales, seguidas de tres respiraciones lentas y profundas. Luego abra suavemente los ojos y permita que su atención regrese a la habitación.

Este juego a veces toma a la gente por sorpresa. Si ha pasado mucho tiempo luchando con pensamientos ansiosos, puede parecerle muy extraño no sólo pasar algo de tiempo con ellos a propósito, sino también alimentarlos y cuidarlos. Pero hay cierta sabiduría paradójica en este tipo de visualización. Al hacerse amigo de sus pensamientos ansiosos, será menos probable que se sienta molesto por ellos en el futuro. En lugar de manifestaciones amenazantes y aterradoras, es posible que empiecen a parecerle niños asustados que necesitan ayuda. Si los tratas con amabilidad y compasión, será más probable que te extiendas el mismo cuidado y preocupación a ti mismo. Con el tiempo, es posible que descubra que es menos crítico y se acepta más a sí mismo en momentos en que su ansiedad aumenta. (Ah, y esta idea será muy importante en el capítulo sobre el yo como contexto, para que lo sepas).

Con la práctica, descubrirá que puede empezar a encontrar el espacio para moverse, incluso cuando esté en presencia de ansiedad. Comenzará a sentir que podría hacer espacio activamente para sus pensamientos ansiosos. Y esto nos lleva a nuestra siguiente discusión sobre el proceso: la defusión.

---

*¡Aun así, eres bendecido, comparado conmigo! / El presente sólo te toca a ti: / Pero ¡ay! Miro hacia atrás / ¡Sobre perspectivas sombrías! Y adelante, aunque no puedo ver, / ¡adivino y temo!

Cuéntame una historia: Defusión

Percepción de un
Costos del objeto
Precisa la pérdida del Objeto.
La percepción en sí misma es una ganancia.
Respondiendo a su precio;
El Objeto Absoluto es nada,
La percepción lo hace justo,
Y luego reprende una perfección
Eso se sitúa hasta el momento.

—Emily Dickinson, “Percepción”

Hay una vieja historia sobre una fogata sobre un hombre nervioso que le teme a la oscuridad y que vive solo en una casa en ruinas. Todas las noches permanece despierto, aterrorizado por cada golpe y crujido que oye. Finalmente, en un intento desesperado por calmar sus nervios, compra una pistola. Al principio, el arma parece hacerle algún bien. Todavía no duerme profundamente la mayor parte del tiempo, pero cuando está más asustado, busca debajo de la almohada, saca la pistola y apunta a la puerta. Después de un tiempo, cuando ya no le llega nada, se siente un poco mejor. Vuelve a deslizar el arma debajo de la almohada y finalmente se queda dormido.

Este acuerdo funciona por un tiempo. Pero una noche bochornosa, el hombre se despierta de un sueño intranquilo. Todo está en silencio, tal vez demasiado. La luz de la luna llena entra por la ventana mientras mira alrededor de la habitación. Está a punto de volver a apoyar la cabeza en la almohada cuando mira hacia los pies de la cama, donde, para su gran horror, ve dos ojos que brillan malvadamente hacia él. Su corazón se acelera y no se atreve a respirar. Lentamente, lentamente alcanza la pistola. Apunta el cañón del arma justo entre los ojos y rodea el gatillo con el dedo. Después de un momento, encuentra su voz.

"¡Sal!" llora. "¡O dispararé!"

La cosa al final de la cama simplemente le devuelve la mirada, helada y sin parpadear.

"¡Lo digo en serio!" grita de nuevo. Se incorpora de un salto en la cama, momento en el que la cosa comienza a abalanzarse hacia él. Él dispara un tiro.

Y luego vuelve a gritar, porque acaba de arrancarse de un disparo el dedo gordo del pie, que, al igual que su homólogo del otro pie, ha estado sobresaliendo de las mantas y la uña refleja la luz de la luna como el ojo de un monstruo hambriento.

Hundirse con un barco pensante

Es una vieja historia tonta, buena para asustar a los niños en Halloween. Pero su premisa es relevante para nuestra discusión en este capítulo, y no es porque el héroe de la historia aparentemente sufra ansiedad. Su historia nos interesa más cuando consideramos la peculiaridad mental que lo llevó a dispararse el dedo del pie.

El hombre de la historia se mutila el pie porque cree que sus dedos gordos son en realidad los ojos de algún monstruo que ha venido a devorarlo durante la noche. Y al dispararle al monstruo, espera ahuyentarlo, matarlo o evitar que le haga daño. Es una formulación bastante simple: los monstruos son malos. Si aparece alguno, haz lo que puedas para alejarte de él o, en caso contrario, haz que desaparezca.

Sin embargo, su pensamiento no resiste mucho escrutinio si lo analizamos desde la comodidad y seguridad de nuestros sofás (o donde sea que esté sentado y leyendo). ¿Nuestro héroe está familiarizado con el aspecto de los ojos de los monstruos en la oscuridad? ¿Está, de hecho, acostumbrado a encontrar monstruos acechando a los pies de su cama, o incluso acostumbrado a encontrarlos? Si su experiencia se parece en algo a la del resto de nosotros, la respuesta es no. E incluso si das el salto y reconoces la existencia de monstruos, ¿disparar en la dirección de tus propios pies sería el mejor curso de acción incluso si hubiera uno más abajo?

Razónalo como quieras, pero la historia sigue siendo la misma: nuestro héroe ve dos cosas redondas y brillantes al final de la cama, piensa que son los ojos de un monstruo y... ¡bang! Él actúa en consecuencia.

Podemos resumir esta situación en una formulación:

Pensé X, entonces hice Y.

Donde X = (algún pensamiento aterrador)

Donde Y = (algún acto que tiene consecuencias para nuestra vida o la vida de otros)

Esta formulación no se limita a historias de fogatas. Si tiene dudas, simplemente apunte en un navegador web a su motor de búsqueda de noticias favorito y escriba "identidad equivocada". Descubrirá que la formulación “Pensé que era otra persona, así que le disparé” es trágicamente común.

Puede llevar sus investigaciones más allá, si lo desea. Vaya a su biblioteca local o acceda a Internet y vea si puede encontrar un ejemplo de la formulación: “Creo que la mala sangre es la causa de ciertas enfermedades, así que trataré tu dolor de garganta, fiebre y escalofríos haciendo incisiones en tus antebrazos, que dejaré sangrar libremente durante algún tiempo”. Aquí tienes una pista para empezar: busca una biografía de George Washington y hojéala hasta el final.

Estos ejemplos son teatrales y extravagantes, pero esta formulación no se limita a las desventuras nocturnas y la charlatanería del siglo XVIII. Considere estos ejemplos:

- Creo que soy desagradable y aburro a la gente, así que me saltaré esa fiesta a la que realmente quiero ir.

- Creo que soy irresponsable e inmaduro, por lo que nunca podría ser un buen padre.

- Soy vago y realmente bastante estúpido, así que no aceptaré ese proyecto desafiante en el trabajo ni hablaré en la próxima reunión de personal.

Mmm. Parece que hay una conexión entre lo que pensamos y cómo sentimos y actuamos. Y algunos de nuestros pensamientos parecen directamente relevantes para las cosas que nos preocupan en la vida. Quizás estemos realmente en algo ahora.

Flotando en el agua en la marea de tus pensamientos

Pero no nos apresuremos. Es tentador interpretar la sección anterior

en el sentido de que nuestros sentimientos de ansiedad son el resultado de un pensamiento inexacto: creer que hay monstruos a los pies de la cama y todo eso. Y podríamos tomar esta comprensión como una receta para descubrir cuáles de nuestros pensamientos son correctos y cuáles no, y luego comenzar a cambiarlos.

Y si pensáramos de esta manera, estaríamos en muy buena compañía: llegaríamos a algunas de las mismas conclusiones que muchas de las mejores mentes en psicología durante la segunda mitad del siglo XX. Estas décadas estuvieron marcadas por el auge de diversas terapias cognitivas, enfoques de la psicoterapia que consideraban el pensamiento distorsionado o irracional como posible causa de problemas como la ansiedad, la depresión, etc. Estos enfoques fueron avances muy significativos para la psicoterapia en ese momento. Ampliaron los repertorios de los terapeutas mucho más allá de la directiva freudiana para buscar las causas de los trastornos mentales en emociones e impulsos inconscientes, y desarrollaron una sólida base de evidencia científica para respaldar la conclusión de que la psicoterapia realmente hizo algo para mejorar la salud mental de las personas. quien lo recibió.

Es muy fácil ver la conexión entre nuestros pensamientos y nuestros estados de ánimo, emociones, etc. Sin embargo, resulta que no es tan fácil monitorear, manipular o modificar esos pensamientos para cambiar cómo nos sentimos.

Si consideramos los ejemplos del tipo con ojos de monstruo y el cirujano de la era revolucionaria, es bastante fácil para nosotros concluir que el problema radica en la "X" de nuestra formulación: en los pensamientos inexactos que conducen a acciones lamentables. Si piensa algo disparatado (que el dedo del pie es el ojo de un monstruo o que la mala sangre causa el resfriado común), es probable que cometa cosas imprudentes y peligrosas, como pegarse un tiro en el pie o desangrar hasta la muerte a sus pacientes, ya debilitados y deshidratados. Y esto se extiende fácilmente a los ejemplos más mundanos que ofrecimos sobre los pensamientos que podrías tener sobre ti mismo: si crees que eres desagradable y aburrido, a pesar de que muchas personas te encuentran adorable y fascinante, es probable que te ocultes. lejos y evitar fiestas. La convicción firmemente arraigada de que eres un adolescente irresponsable, independientemente de que pagues tus cuentas a tiempo y tengas una racha cariñosa de un kilómetro de ancho, te disuadirá de tomar la decisión de formar una familia, etc.

Los contenidos erróneos de tus pensamientos parecen ser la fuente de los problemas. Así que “cambia 'X' y cambiarás 'Y'” parece un plan bastante bueno. Cambie el contenido de su pensamiento distorsionado o plagado de errores y cambiará la forma en que se siente y, posteriormente, la forma en que interactúa con el mundo. Al menos suena genial.

Pero aquí hay un ejemplo a considerar: imagine a un hombre que tiene un historial de sufrir episodios de pánico. De vez en cuando, mientras se encuentra en medio de lo que parece ser una situación normal y no amenazante, se siente abrumado por la idea de que se encuentra en algún tipo de peligro del que no puede escapar fácilmente. Se siente débil y con náuseas; comienza a hiperventilar; y siente un dolor intenso y punzante en el pecho. Piensa, en definitiva, que está sufriendo un infarto, lo que le lleva a entrar más en pánico, lo que a su vez empeora los síntomas. Ahora imaginemos además que este tipo en realidad tiene un riesgo muy alto de sufrir un ataque cardíaco. Cuatro de sus arterias coronarias están bloqueadas en un 80 por ciento y lo que siente en el pecho es en realidad angina. En este caso, sus pensamientos contienen contenidos realmente acertados, aunque siguen funcionando del mismo modo que los inexactos para echar gasolina al fuego de su ansiedad.

Y aquí hay otro ejemplo. Imagine a una estudiante universitaria con dificultades académicas que afirma que se siente tímida e incómoda en situaciones sociales. Ella describe sentirse renuente a participar en sus clases o relacionarse socialmente con otros estudiantes. Se siente abrumada por el material que se enseña en sus cursos y cree que parecerá estúpida si hace preguntas e intenta participar en clase. Además, piensa que es desagradable e imagina que los demás la rechazarán si intenta entablar una conversación con ellos durante sus horas libres. Sería de buen carácter por nuestra parte concluir que esta joven es equilibrada e inteligente, que es simplemente la víctima de su voz interior crítica, inexacta y castigadora. Pero la simple verdad es que algunas de las cosas que enseñan en la universidad son difíciles. Probablemente sea cierto que nuestra amiga cometerá algunos errores cuando comience a participar en sus clases, y es posible que algunos de los estudiantes más rápidos se burlen de ella (se sabe que sucede). Y es bien sabido que asumir riesgos en situaciones sociales está plagado de peligros. En pocas palabras, los pensamientos que tiene nuestro joven amigo posiblemente sean acertados. Todos podemos señalar al menos

evidencia anecdótica para respaldar la conclusión de que ella realmente experimentará las situaciones dolorosas que le preocupan. Pero si quiere lograr logros en sus estudios o disfrutar mejor de la socialización, necesita participar en clase e interactuar con los demás, sea lo que sea lo que esté pensando. ¿Qué pasará si, de una forma u otra, nuestra amiga logra cambiar su forma de pensar? ¿Qué es probable que suceda si ella cuestiona y silencia el pensamiento: "Si hablo en clase, haré el ridículo y la gente se reirá de mí" y luego, en medio de su sección de Historia de Estados Unidos, deja escapar un comentario? ¿Descubrió que George Washington firmó la Proclamación de Emancipación en la playa de Santa Mónica? Sí. Le espera una caída bastante dura.

Quizás el contenido de nuestros pensamientos no sea el final de la historia después de todo. E incluso si suspendemos nuestro juicio sobre ese tema por un tiempo, hay otro problema mayor. Evaluar la precisión de un pensamiento y realmente cambiarlo son dos cosas muy diferentes. Todos somos propensos a hacer grandes negocios a partir de ideas que, al final, resultan ser bastante menores. Si lucha contra la ansiedad, este escenario no le resulta ajeno. La presentación que tanto temes durante meses va y viene sin ningún contratiempo; el avión te lleva a casa sano y salvo de tus vacaciones tropicales y la peor parte del vuelo fue la comida. Sí, puedes decirte a ti mismo que no hay nada de qué preocuparse. Sospechamos que has hecho bastante de eso en tu vida. Pero tal vez eso te llevó a pasar horas intentando con todas tus fuerzas descubrir si realmente había algo por lo que valiera la pena preocuparse. Y bueno, ahí estabas, preocupándote de nuevo. Si ha dedicado tiempo y esfuerzo a intentar cambiar, detener o mitigar sus pensamientos, ¿cómo le ha funcionado? Si eres como mucha gente, probablemente no haya funcionado muy bien.

Pongamos a prueba todo este asunto de cambiar el pensamiento. Pero no lo intentemos con algo difícil, como un pensamiento que conectas con sentimientos de ansiedad. Juguemos a un juego con un pensamiento que es más o menos totalmente intrascendente y totalmente aleatorio.

Juego: No pensar en un tipo llamado Lester

Accesorios: Algún tipo de cronómetro para la ronda 1;

un trozo de papel, un bolígrafo y un trozo corto de cuerda para la ronda 2

• **Dificultad:** Imposible

Según el sitio web Baby Name Wizard (www.babynamewizard.com), que recopila y analiza datos de nombres de la Administración de la Seguridad Social, el nombre Lester alcanzó su punto máximo en popularidad en la década de 1910, momento en el que se dio ese nombre a unos mil quinientos bebés de cada millón. Después de la Primera Guerra Mundial, la popularidad del nombre cayó constantemente por alguna razón. Hoy en día, menos de cien bebés por millón llevan ese apodo. Creemos que es bastante probable que no conozcas a nadie con ese nombre. Pero si lo haces, fantástico. Este juego será aún más divertido para ti.
Si no conoces a nadie llamado Lester, lee el siguiente párrafo varias veces, lenta y cuidadosamente:

Lester es un hombre de treinta y ocho años. Lester es alto, con cabello castaño corto y una línea de cabello ligeramente retraída. Lester tiene ojos marrones y pómulos altos. Lester está bien afeitado y se viste profesionalmente. Lester tiene una cicatriz prominente en la mejilla derecha, resultado de un accidente de esquí que tuvo cuando era niño. Lester vive en Albuquerque, Nuevo México.
Si conoces a alguien llamado Lester, tómate dos o tres minutos para sentarte en silencio y reflexionar sobre todo lo que sabes sobre el hombre en tu vida: cómo se ve, cómo pasa su tiempo, cómo interactúa contigo, etc.
Una vez que hayas terminado una u otra de las tareas anteriores, prepárate para jugar.
La ronda 1: Configure su cronómetro en dos minutos. Si ha pasado un tiempo significativo desde que leyó el párrafo anterior o reflexionó sobre su Lester personal, repita ese paso. Ahora, inicia tu cronómetro. Tu objetivo en la ronda 1 es no pensar en Lester. Puedes pensar en cualquier cosa menos en Lester. Y recuerde, tener pensamientos como “No debo pensar en Lester” en realidad es pensar en Lester, ¡así que no trate de ser

gracioso!

La ronda 2: Una vez que hayas terminado la ronda 1, toma la cuerda y átala alrededor de tu dedo índice. En el trozo de papel, escribe la palabra "Lester" con el bolígrafo. Dobla el papel y colócalo en tu bolsillo. Ahora continúa con el resto de tu día. Mientras haces lo que sea que hagas, notarás de vez en cuando que tienes una cuerda en el dedo. Cuando lo notes, no pienses en Lester ni en el papel que llevas en el bolsillo.

¿Pues, qué piensas? ¿Descubriste al jugar este juego que tu mente es como la fuente de refrescos que te sirves tú mismo en tu restaurante de comida rápida local? ¿Que puedes encenderlo y apagarlo cuando quieras y elegir libremente lo que fluye de él?

¿No? Bueno, eso lo sabíamos. Ganar la ronda 1 del juego es imposible, incluso si nunca has conocido a nadie llamado Lester en toda tu vida. La segunda ronda, con recordatorios para pensar en Lester, es, bueno, aún más imposible. ¿Y cómo crees que sería si de alguna manera pudiéramos indicarte que jugaras una tercera ronda del juego, una ronda para la que te preparas pensando y recordando a Lester cada pocos días u horas durante toda tu vida?

Piense en los ejemplos de formulaciones de pensamiento que le dimos antes, incluso los más tontos. ¿Cuántas veces crees que el hombre de la historia había pensado: "Los monstruos están esperando para atraparme"? Y si alguno de los otros tres ejemplos te resultó familiar, ¿cuántas veces has ensayado el pensamiento "Soy desagradable", "Soy irresponsable" o "Soy un vago"?

No estamos discutiendo la idea de que el contenido de nuestros pensamientos influye en la forma en que actuamos. ¿Pero cambiar el contenido de nuestros pensamientos para cambiar la forma en que actuamos? Eso es difícil, como lo demuestra claramente el juego que acabamos de jugar. Los pensamientos están hechos de palabras y tu mente es una máquina generadora de palabras finamente sintonizada, lo quieras o no.

Sin embargo, esta estrategia de controlar sus pensamientos es bastante aceptada, tanto por la profesión psicológica como por la cultura popular. La historia de cómo evolucionó esta estrategia en la comunidad psicológica es larga y probablemente sea más interesante para algunos de nosotros que para el resto. Baste decir que, durante la segunda mitad del siglo XX y hasta el presente, muchos psicólogos han

confiado en esta estrategia y la han enseñado a sus clientes sin reservas. Al mismo tiempo, los medios de comunicación populares han reforzado la estrategia: el pensamiento positivo y la autoestima positiva, ambos expresión del contenido del pensamiento, son ampliamente considerados cosas buenas. Sin embargo, al menos un estudio reciente ha demostrado que las declaraciones positivas, como "Soy una persona adorable", pueden en realidad hacer que las personas con baja autoestima se sientan peor (Wood, Perunovic y Lee 2009).

¿Confundido todavía? Eso no es ninguna sorpresa. Como el resto de nosotros, has crecido en una cultura que otorga mucho valor al contenido de los pensamientos y que ha centrado mucha atención en las formas en que podemos cambiar esos contenidos de malos a buenos. Pero volvamos a la abstracción de nuestra formulación de pensamiento y echemos otro vistazo.

Pensé X, entonces hice Y.

Donde X = (pensamiento aterrador)

Donde Y = (algún acto que tiene consecuencias para nuestra vida o la vida de otros)

¿Qué pasaría si pudiéramos cambiar esa formulación sólo un poco? ¿Qué pasaría si pudiéramos hacer que funcionara un poco más a nuestro favor sin tomarnos la molestia de intentar cambiar el contenido de "X", lo cual, como hemos visto, es una tarea muy difícil? ¿Qué tal algo como esto?

Pensé X. Hice Y.

Donde X = (cualquier cosa que la mente pueda idear y que tomemos a la ligera)

Donde Y = (algún acto que hemos elegido, deliberada y conscientemente, que nos acerca a algo que valoramos)

Esta formulación se parece a la primera, pero si entras y la pruebas, encontrarás que se siente muy diferente. Muchas posibilidades que podrían haber sido eclipsadas por "X" comienzan a resurgir una vez que comienzas a invertirlas con un poco menos de poder. En el lenguaje ACT, esta formulación se llama defusión.

Afrontando el desafío de no creer todo lo que piensas

La palabra “desfusión” está totalmente inventada. No lo encontrarás en un diccionario. La palabra refleja la noción de que puedes literalmente “fusionarte” con un pensamiento, de la misma manera que dos piezas de plástico caliente podrían fusionarse para convertirse en un solo objeto. La defusión describe un estado en el que consideramos el contenido de nuestros pensamientos tal como son: una colección de palabras que se forman en nuestra mente. Dependiendo de cuán útiles sean en nuestras vidas, podemos actuar en consecuencia o no. Pero podemos elegir.

Existe un estado opuesto a la defusión que, debido a que los psicólogos son un grupo creativo, se conoce como fusión. Fusion describe un estado en el que tomamos nuestros pensamientos literalmente, dotándolos de consecuencias y autoridad. La fusión viene acompañada de una sensación de urgencia, una sensación de que se debe hacer algo. Cuando estás fusionado con un pensamiento, tus oportunidades de acción en áreas relacionadas con ese pensamiento siempre disminuyen. La fusión con la idea de que eres aburrido y desagradable disminuye tus oportunidades en el área de socialización porque, bueno, la gente debe tener mejores cosas que hacer que socializar con aburridos. La fusión con la idea de que eres vago y estúpido limita lo que es posible para ti en el trabajo, etc. Puede sonar totalmente extraño, pero desde la perspectiva de ACT, no nos preocupan especialmente los contenidos de los pensamientos y si esos contenidos son precisos. En cambio, queremos saber qué tan viables son esos pensamientos en su vida. No haremos mucho para probar la exactitud de sus pensamientos o cambiarlos, pero trabajaremos muy duro para que sean más viables en el contexto de su vida. Nos interesa principalmente saber si hay suficiente espacio entre tus pensamientos y tú para permitirte vivir de una manera rica y con propósito.

La defusión no es lo mismo que desacreditar tus pensamientos o descubrir dónde has cometido errores al pensar. De hecho, simplemente saber que has tenido un pensamiento erróneo no te servirá de mucho. Es muy común que las personas que se preocupan por su salud “sepan” que en realidad gozan de buena salud y que las personas que se sienten incómodas en las reuniones “sepan” que los demás tienden a encontrarlos encantadores. La defusión no es el proceso de discutir o cuestionar tus pensamientos en absoluto. Más bien, es el proceso de mantener todos tus pensamientos lo suficientemente ligeros como para poder hacer lo que necesitas en tu vida.

Y nos referimos a todos sus pensamientos, incluso los que resultan ser ciertos. Pensemos nuevamente en el estudiante de una clase universitaria que piensa: "Soy el único en la clase que no entiende estas cosas, así que mantendré la boca cerrada y evitaré parecer un idiota". ¿Qué pasaría si este estudiante realmente fuera el único en el salón que tuviera problemas con el material? ¿La verdad de ese pensamiento justificaría su decisión de sentarse en silencio? No si su objetivo previsto era aprender el material que se enseña. Se enfrenta a una elección bastante dolorosa: hablar y revelar su ignorancia o permanecer en silencio y seguir siendo ignorante. Como hemos visto antes, ambos caminos conllevan bastante incomodidad, pero sólo uno acerca al estudiante a donde quiere estar en la vida.

Cómo desactivar

Como dijimos, el conocimiento por sí solo no es especialmente valioso. Hasta ahora, en este capítulo, hemos defendido que no debemos tomarnos sus pensamientos demasiado en serio y tal vez lo hayamos persuadido para que lo intente. Entonces, ¿cómo lo haces?

La respuesta a esa pregunta comienza con una de las cosas realmente interesantes del modelo ACT. ¿Recuerdas que decíamos que cada uno de los procesos se refleja en los demás? Eso es cierto, y existe una relación muy íntima entre la defusión y el contacto con el momento presente. Si estás avanzando por la vida tan rápido como puedes, con la mirada puesta en algo, cualquier cosa, en el futuro, es muy probable que tus pensamientos del momento ejerzan mucho control sobre tus acciones. Disminuir la velocidad, aunque sea un poco, es una buena forma de empezar a ver cuándo estás actuando automáticamente según algún pensamiento que has tenido. Y los juegos del último capítulo son todos buenas formas de aprender a reducir la velocidad.

¿Alguna vez su automóvil hizo un ruido desconcertante mientras conducía, solo para funcionar silencioso y apretado como un tambor cuando lo llevó al mecánico? Para la mecánica es difícil arreglar un ruido que no puede oír, pero es una mujer ocupada, con muchos autos que atender en un día. Si tuviera tiempo de sentarse tranquilamente junto a su automóvil mientras avanza por la carretera, eventualmente escucharía el sonido y tendría una idea de cómo detenerlo. Es algo así con tus pensamientos: sólo que la tarifa por hora que pagas por sentarte y prestar atención a tus pensamientos es mucho menor que lo

que cobra tu mecánico. El juego “Inhala, exhala, repite” del último capítulo es una buena forma de empezar. Puedes jugar ese juego cada vez que sospeches que estás luchando con un pensamiento fusionado. Si no le resulta obvio cuál es el problema, siéntese con él un rato. Eventualmente aparecerá. Cuando lo haga, estarás listo. Puedes pensar en esto como captar el pensamiento “en vuelo”.

El último juego de ese capítulo, “Alimentar la ansiedad”, es otro enfoque para abordar la fusión. Cambia un poco las reglas, reemplazando “algo que te inquieta” por “algún pensamiento con el que te estás fusionando”. Tal vez sea "soy un vago" o "nunca seré lo suficientemente bueno" o "no le agrado a la gente". En el transcurso de este juego, mientras invitas al pensamiento a salir de tu cuerpo, dale cualidades como forma, color y textura; cambiará su relación con él y reducirá el grado de control que puede ejercer sobre usted sin intentar cambiar su contenido.

Aquí hay un par de juegos más que pueden ayudarte a tener una idea de la defusión.

Juego: Tú, pero no tú

Accesorios: Ninguno

• **Dificultad:** Fácil

"Si quieres hacer bien un trabajo, hazlo tú mismo". Los estadounidenses son del tipo de personas que toman el toro por los cuernos. Descendemos de inmigrantes, pioneros y colonos que trabajaron duro para ganarnos la vida a nosotros y a nuestros hijos en la naturaleza, o al menos así es como cuenta la historia. Nuestra cultura valora la independencia y la autosuficiencia. Y ustedes, los de Canadá, el Reino Unido, OZ y Nueva Zelanda, son igualmente independientes. ¿Es de extrañar que seamos propensos a fusionarnos con nuestros pensamientos? Quiero decir, después de todo, provienen de la fuente en la que tendemos a confiar más: nosotros mismos.

Pero ¿qué pasaría si algunas de las cosas que pensamos vinieran de algún lugar fuera de nuestras cabezas? Puedes fusionarte con el pensamiento: "Soy bastante estúpido, de

verdad", pero ¿qué pasaría si alguien se acercara a ti y te dijera eso en la cara? Lo más probable es que lo mires estupefacto, salgas corriendo llorando o le rompas los dientes en la garganta. Pero como el pensamiento viene de ti, bueno, realmente debe significar algo. ¡Ja!

En este juego, intentarás imaginar un pensamiento con el que te sientes fusionado proveniente de alguien o algo distinto a ti. Quién o qué podría ser está limitado únicamente por tu creatividad y sentido del humor. Obtienes puntos de bonificación por pensar en algo realmente bueno.

Empieza por sentirte cómodo en un lugar donde puedas jugar durante cinco o diez minutos sin que te interrumpan. Deja que el pensamiento se acumule en tu mente. Ensáyelo unas cuantas veces. Luego evoca la imagen de quienquiera o lo que sea que vas a dejar que articule tu pensamiento.

Si, por ejemplo, se queda atrapado en el pensamiento: “No soy un buen padre”, podría imaginarse a un cerdo adulto sentado frente a usted en la habitación, chillando el pensamiento en su dirección. Quizás el general George S. Patton, vestido con botas militares y un casco de combate, le esté gritando esa idea mientras está parado frente a una enorme bandera estadounidense.

Sea lo que sea, ten en cuenta que la idea no es ridiculizar o burlarte de lo que el pensamiento tiene que decir. Más bien, el objetivo es escuchar el pensamiento en el que te encuentras atascado en una voz distinta a la tuya, desde algún lugar distinto al interior de tu cabeza. Deje de lado por un minuto el hecho obvio de que el cerdo que habla o el tipo que se parece mucho a George C. Scott realmente está dentro de su cabeza. El simple hecho de pasar de pensar espontáneamente el pensamiento a conjurarlo conscientemente y en un contexto inusual puede ayudar a aumentar su sensibilidad en aquellos momentos en que el pensamiento no es viable y está tomando el control de su vida.

Ese juego es bueno si eres propenso a reflexionar. Hemos hablado mucho sobre el contenido de los pensamientos, pero no hemos dedicado ningún tiempo a pensamientos espontáneos, nociones recurrentes que simplemente nos vienen a la mente. Realmente pueden volverte loco. Después de un conflicto en el trabajo, por ejemplo, podrías pasar la tarde (o el fin de semana

o toda la semana siguiente) pensando: "¡Maldito sea ese tipo! ¡Realmente debe despreciarme! ¿Quién se cree que es, de todos modos? Este tipo de cosas puede ser realmente un fastidio para usted, especialmente cuando los pensamientos se le ocurren y llegan a su conciencia con su propia voz. Pero, ¿qué pasaría si un Cavalier King Charles spaniel se los estuviera mordisqueando? ¿Un sapo? Incluso si el contenido del pensamiento fuera el mismo, la fuente cambiaría su relación con los pensamientos mismos y esto podría permitirle reaccionar ante ellos de manera diferente.

Juego: discos rotos

Accesorios: Ninguno

• **Dificultad**: Fácil

¿Qué aparece en las siguientes dos líneas de esta página?

GATO HURÓN HÁMSTER PERIQUITO PECES DE COLORES
CERDO PANZUDO

Responde en voz alta, ahora mismo, antes de seguir leyendo.
¿Qué acabas de decir? ¿Mascotas domésticas? ¿Animales? ¿Palabras inglesas? ¿Una cadena de letras mayúsculas y espacios? ¿Tinta prensada sobre una hoja de papel formando líneas y curvas? ¿O tal vez una colección de puntos en una pantalla electrónica? Si lo piensas bien, todas y cada una de estas cosas son ciertas, pero seguramente no todas tienen las mismas implicaciones, el mismo significado.
El siguiente es un antiguo juego de ACT, uno de los más conocidos por las personas familiarizadas con la obra. Implica tomar una palabra o idea y repetirla una y otra vez, hasta que las palabras habladas se disuelven en sonidos ininteligibles: música simple.
El juego es más dramático cuando la palabra o idea que eliges es algo que te resulta muy angustioso. Si te preocupa mucho

parecer un tonto mientras das un discurso, puedes decir “tonto, tonto, tonto, tonto, tonto…” una y otra vez. Continúe durante al menos un minuto completo. Con el tiempo, tu lengua perderá su capacidad de distinguir entre “ef” y “el” y sonarás como un perro pastor que ladra. Cuando hayas terminado, siéntate un minuto con la idea de sentirte como un tonto y comprueba si no te sientes un poco más libre.

De un extremo al otro: fusionándonos con la defusión

Mencionamos en el último capítulo que no hay nada intrínsecamente bueno en estar en contacto con el momento presente. Del mismo modo, no hay nada intrínsecamente bueno en la defusión ni malo en la fusión. Ni es bueno ni malo. La defusión y la fusión simplemente lo son. De hecho, la fusión tiene una ventaja extraordinariamente adaptativa. Cuando uno de los primeros cavernícolas le dijo al otro: “No vayas al pozo de agua; hay un león allí”, si el otro hombre de las cavernas respondía a la palabra “león” como si respondiera a un león real, sobrevivió. Sólo uno de estos individuos vio realmente al león, las palabras del otro hicieron que el león estuviera presente para su amigo. Al final ambos vivieron.

Es relativamente sencillo generar ejemplos de fusión que sean benignos y, a veces, incluso muy útiles. Por ejemplo, estar profundamente involucrado con las palabras de una novela hasta el punto de perder la conciencia de lo que sucede a tu alrededor y comenzar a sentir el sufrimiento y la alegría de los personajes es un buen entretenimiento. Si estás a punto de cruzar un paso de peatones y alguien grita: "¡Cuidado con ese auto!" podrías saltar de la calle en respuesta a las palabras de la misma manera que podrías responder al auto real. En este caso, el acto de tomar los pensamientos literalmente no sólo no es un problema, sino que también puede ser algo bueno.

Sin embargo, recuerde que nuestro objetivo es la flexibilidad: la capacidad de hacer cualquier cosa que decidamos hacer que nos lleve a donde queremos ir en la vida. Cuando la fusión se interpone en el camino de la vida que deseas llevar, se convierte en un problema. Quedar embelesado por una novela un domingo por la tarde es encantador; Dejar tu trabajo y estar de juerga durante tres semanas porque matan a tu personaje favorito de una telenovela es algo de lo

que debes preocuparte. Saltar a la acera cuando alguien grita "¡Coche!" es algo bueno; Sentarte solo en tu casa todas las noches porque una voz en tu cabeza sigue gritando "¡Perdedor!" es un problema. Es parte de la condición humana que creemos historias sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea. Nuestras historias a menudo están llenas de limitaciones y procedemos a vivir nuestras vidas dentro de esas limitaciones. Tu trabajo de defusión te ayudará a hacer muchas cosas en presencia de un pensamiento o una serie de pensamientos en lugar de una sola cosa. En otras palabras, serás más libre.

Note que no dijimos que sus pensamientos angustiosos desaparecerán. Probablemente no lo harán, y esto nos lleva a nuestra siguiente discusión sobre el proceso: la aceptación.

Pase lo que pase: aceptación

“Sí…” que peculiar
afirmativo. "Sí…"
Un suspiro agudo e inhalado,
mitad gemido, mitad aceptación,
eso significa “La vida es así.
Lo sabemos (también la muerte)”.

—Elizabeth Bishop, “El alce”

Recapitulemos un poco: estamos analizando el fenómeno de la ansiedad, la sensación persistente y desconcertante de que las cosas podrían salir terriblemente mal. Hemos argumentado que la ansiedad es el subproducto de algunas tendencias humanas básicas, a saber, nuestra inquietud ante la ambigüedad y nuestra tendencia a resolver los problemas donde los encontramos y a crear problemas para resolverlos donde no los encontramos. Hemos sostenido que la experiencia de la ansiedad en realidad no es tan diferente de otros tipos de problemas de la vida que todos enfrentamos, aunque le hemos dado un nombre y algunas definiciones sofisticadas que suenan profesionales. Hemos sugerido que el sufrimiento es en gran medida sufrimiento. Es una experiencia común a todos nosotros, y es una experiencia que creemos que tiene raíces comunes en algunos problemas básicos de la vida. Hemos tratado de describir estos problemas de la vida analizando seis áreas de experiencia, y hemos tratado de examinarlas en términos que sean relevantes para la experiencia de ansiedad.

Hasta ahora hemos cubierto dos de las seis áreas. Hemos dicho que el contacto flexible y centrado con el momento presente no es compatible con la ansiedad, que surge sólo cuando nos centramos en un futuro aterrador o en un pasado corruptor. También analizamos las formas en que a veces tomamos nuestros pensamientos literalmente y permitimos que nos guíen en direcciones que no queremos tomar. La alternativa a esta fusión literal con la producción de nuestra mente es la defusión, un estado en el que mantenemos a la ligera nuestros

pensamientos sobre lo que podemos y no podemos hacer.

Ahora, a modo de introducción a nuestra tercera área de discusión, echemos un vistazo a dos citas breves.

> *Déjame decirte la verdad. La verdad es, lo que es. Y lo que debería ser es una fantasía, una terrible mentira que alguien le dio al pueblo hace mucho tiempo.*
>
> —Lenny Bruce, *Cómo hablar sucio e influir en las personas*

> *Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.*
>
> —Juan 8: 32

Extraña yuxtaposición, ¿eh? El comediante iconoclasta de los años 60 que libró batallas legales épicas por el derecho a decir lo que piensa a su público nos da una definición concisa de la verdad. “Mira a tu alrededor” es su implicación. Lo que ves con tus ojos y oyes con tus oídos es con lo que tienes que trabajar. Bruce continúa caracterizando la noción de que las cosas “deberían” ser de cierta manera, distinta de como son, en los peores términos. (Es interesante que Lenny Bruce comparta su aversión por los deberías con uno de los gigantes de la terapia cognitivo-conductual, el fallecido Albert Ellis, quien era bien conocido por criticar tanto el "debería" como la "musterbation".) En la segunda cita, Jesús, como se registra en el Evangelio de Juan, identifica la verdad como el agente de la libertad. Leer la segunda cita a la luz de la primera nos da una clara sinopsis de lo que veremos en este capítulo: nuestra voluntad de aceptar lo que hay en nuestras vidas es una parte importante para liberarnos de nuestros problemas en la vida, incluyendo ansiedad.

Aceptación desde una perspectiva de ACT

Una de las ideas a las que hemos regresado un par de veces en este libro es que no hay nada necesariamente malo en sentirse ansioso. Está bien preocuparse, inquietarse y entrar en pánico. Estas son reacciones naturales que todos tenemos en determinadas situaciones y,

si recuerdas nuestra historia sobre el oso y los arándanos, incluso estarás de acuerdo en que, a veces, es bueno preocuparse un poco. Puede ayudarte a evitar que te conviertas en el almuerzo de alguien. Sin embargo, los problemas surgen cuando la preocupación, la inquietud y el pánico se interponen entre nosotros y las cosas que nos importan en la vida. Cuando descubres que tu vida no está siendo vivida mientras estás sentado acosado por la ansiedad, es un buen momento para empezar a pensar en hacer algo diferente.

En el último capítulo, hablamos de cómo aferrarnos demasiado a nuestros pensamientos y dejar que dicten nuestro curso en la vida puede ser un problema. En este capítulo, veremos el problema estrechamente relacionado que ocurre cuando no estamos dispuestos a tener las experiencias que ocurren mientras vivimos nuestras vidas. Esta es una de las ocasiones en que el lenguaje ACT para un problema se acerca bastante al habla cotidiana. Cuando tenemos este problema, evitamos ciertas experiencias, por eso llamamos al problema evitación experiencial. Dejamos de lado este problema cuando estamos dispuestos a aceptar estas mismas experiencias, por lo que (sorpresa, sorpresa) llamamos al proceso aceptación.

Cuando hablamos de aceptación en ACT, nos referimos a adoptar, a propósito, una actitud abierta y receptiva hacia las experiencias que tenemos mientras vivimos nuestras vidas, incluso cuando estas experiencias son fuertes juicios negativos. La palabra "experiencia" aquí se usa de manera estricta para referirse a nuestra experiencia privada del mundo: nuestros pensamientos y sentimientos, sensaciones corporales que podamos tener, imágenes y recuerdos que nos puedan ocurrir en determinadas situaciones. No estamos hablando en términos generales de eventos externos que suceden en el mundo, como recibir un golpe en la cabeza con una pelota de golf perdida o que un perro te persiga por la calle.

Vale la pena repetir que los tipos de experiencias privadas de las que estamos hablando no se limitan a los tipos de pensamientos que podemos expresar fácilmente con palabras. Pensamientos como “voy a hacer el ridículo” y “me ignorará si intento hablar con él” son ciertamente parte de la historia. Pero también lo son los impulsos, los sentimientos y las sensaciones.

Si alguna vez has intentado dejar de fumar, estarás muy familiarizado con este tipo de sensaciones: el acceso automático al bolsillo de la camisa o al bolso para coger la mochila, el tirón que

sientes al encender tu café por la mañana o después cena. Si nunca has fumado, tal vez te gusten los dulces. Es posible que entonces sientas algunas de estas sensaciones mientras contemplas un pastel de cerezas y te preguntas si te quedarás con una porción más. Llámelo anhelo, anhelo o como quiera, estas experiencias nos surgen a todos de vez en cuando.

Siguiendo con el ejemplo anterior, supongamos que una tarde usted toma la decisión de dejar de fumar por cualquier motivo, sin importar cuáles sean. A la mañana siguiente, mientras te sientas en la cocina con el café sin fumar, tienes una serie de experiencias particulares. Tal vez tengas el pensamiento: “Me volveré loco si no fumo un cigarrillo”. Sientes una opresión en el pecho. Te duele la cabeza y te tiemblan un poco las manos. Empiezas a imaginar cómo se siente al dar esa primera calada por la mañana, algo que hiciste ayer. Tal vez estés pensando en cómo serán las mañanas a partir de ahora sin tu confiable mochila a mano. Lo más probable es que cada una de estas experiencias le resulte desagradable, y todas ellas juntas podrían ser francamente miserables. Puede obtener un alivio instantáneo de todos ellos consiguiendo un cigarrillo y encendiéndolo, pero esto va en contra de lo que deseaba hacer en su vida: dejar de fumar. En estas circunstancias, tienes una opción: aceptar las experiencias que conlleva no fumar o evitarlas encendiendo un cigarrillo. Cuando haces cosas para escapar o dejar de sentirte de cierta manera: bingo. Tienes evitación experiencial.

Aceptar no es aprobar, querer o agradar

Dejemos algo claro: por aceptación no nos referimos en absoluto a aprobación, deseo o cariño. Hay una diferencia significativa entre estar dispuesto a tener una experiencia y desearla o disfrutarla cuando sucede.

Si realmente desea fumar un cigarrillo pero decide no hacerlo, es posible que se sienta nervioso, de mal humor o agitado. Si quieres hacer un viaje en avión y estás ansioso por volar, el ruido de los motores y las campanadas que suenan después del despegue pueden asustarte muchísimo. Ninguna de las dos es una forma divertida de pasar la tarde, y cualquier intento de tu parte de hacerlo probablemente resultará en fracaso y frustración.

…nunca hubo todavía un filósofo que pudiera perdurar

el dolor de muelas pacientemente...

—Shakespeare, Mucho ruido y pocas nueces, acto V, escena 1

La aceptación, tal como la entendemos, es independiente del deseo y el juicio, y esto incluye juicios tanto positivos como negativos. Cuando aceptas una experiencia particular, la reconoces, permaneces presente en ella y la asimilas sin intentar alterarla de ninguna manera. No tienes mucho control sobre los pensamientos que surgen después de eso: es muy posible que reacciones negativamente: "¡No me gusta!". Pero una reacción negativa no equivale a una evitación experiencial, que exige que usted actúe para reducir, eliminar o controlar sus experiencias.

Esto podría sonar similar a lo que dijimos en el capítulo anterior sobre la lucha típicamente infructuosa por cambiar el contenido de tus pensamientos: todo el esfuerzo del mundo probablemente no te llevará muy lejos. Pero pensar en Lester es muy diferente a subirse al auto y conducir hasta Albuquerque para hacerle una visita. Los esfuerzos que usted pone para aceptar son cosas que puede hacer y pueden contribuir significativamente a su flexibilidad psicológica.

La aceptación tampoco es solo apretar los dientes y soportarlo

No vamos a subirnos a un estrado y empezar a predicar sobre los males de nuestra cultura del bienestar, pero tenemos que admitirlo: la aceptación es bastante difícil de vender en estos días. Vivimos en un lugar donde habitualmente se evita el malestar y se evita el sufrimiento. Y vivimos en una época en la que escapar de experiencias difíciles es tan fácil como ir a la farmacia o al mueble bar de bebidas alcohólicas. Dado que estamos convencidos de la idea de que debes decidir hacia dónde quieres ir en la vida y luego dirigirte en esa dirección, incluso si eso significa sentir algo de dolor en el camino, a veces podemos sonar un poco estoicos. Hasta cierto punto, esto es inevitable. No necesitaríamos escribir sobre ello si estuviéramos

hablando de la aceptación de los gatitos y los arcoíris. Por otro lado, tampoco estamos hablando de una resignación sombría. La aceptación no se trata de darse por vencido; se trata de abrirse a posibilidades, alternativas y beneficios adicionales que a veces conllevan experiencias realmente difíciles.

Juego: minería de plata

Accesorios: ninguno

• **Dificultad:** fácil

Los ciclistas saben que escalar colinas es un dolor, literalmente. Pisas los pedales, te esfuerzas y te duele. Y la colina sigue llegando. A veces ni siquiera puedes ver la cima, o peor aún, a veces sí. Pero en todas las colinas, excepto en las más perversas, hay una zanahoria esperando en la cima de la subida: un rápido descenso por la parte trasera que es una de las cosas más cercanas a volar que los seres humanos pueden experimentar.

En este juego, pensarás en una situación en la que te abriste o podrías haberte abierto a algún tipo de experiencia dolorosa. Tu objetivo es simplemente sentarte con ese recuerdo y dejar que tu conciencia mordisquee sus bordes. Tu objetivo es hacer contacto con algo hermoso que podrías haber pasado por alto o que pasaste por alto al evitar el dolor: un pedacito de plata en un montón de gris. Tómese unos buenos diez minutos para darle vueltas a la experiencia en su cabeza. Hay puntos extra para ti si la mancha plateada que encuentras te lleva a apreciar a alguien o algo más que antes de comenzar. Otra cosa que es buena para obtener crédito adicional es encontrar algo valioso para usted que haya sido consecuencia de un desastre genuino. En realidad, es bastante fácil encontrar momentos preciosos en situaciones en las que estabas ansioso por algo que nunca sucedió. Pero, ¿qué pasa si te preocupa algo que realmente salió terriblemente mal? A veces se pueden encontrar pequeños tesoros incluso en ese tipo de cenizas, si estás dispuesto a examinarlas.

Considerar:

- *"Estaba increíblemente nervioso por ir a esa cena, y me emborraché hasta los huesos e hice el ridículo.*

Pero si me lo hubiera saltado, nunca habría conocido a Allan…"

- *"Pronunciar mal 'mitocondria' en la clase de biología y que todos se rieran de él fue horrible, pero cuando mi hija llegó a casa de la escuela llorando por algo similar, supe exactamente cómo se sentía. Realmente conectamos ese día".*

- *"Durante meses me preocupé de que el acuerdo con Collins resultara ser un fracaso y que me enfrentaría a un infierno por ello. Y así fue como resultó: y me despidieron. Me dolió muchísimo, pero me permitió volver a la escuela de veterinaria y ahora siento que voy a poder hacer el trabajo que me importa".*

El costo de evitar

Lenny Bruce dijo que la verdad es lo que es, y Jesús dijo que la verdad os hará libres. Los dos nos señalan la idea de que al comprometernos voluntaria y abiertamente con lo que es, somos liberados para imaginar y avanzar hacia lo que podría ser. Cuando decidimos que algo no debe o no debe ser así ("no debo sentirme incómodo viajando en un ascensor", "no puedo permitirme parecer estúpido delante de mis compañeros"), nos quitamos algunas de nuestras opciones para lograrlo. viviendo. Nuestro mundo se vuelve un poco más pequeño. A lo largo de la vida, evitar lo que es puede confinarnos a lugares muy pequeños. El costo de una evasión persistente puede ser realmente grande.

Cuando designas algunas experiencias como inaceptables, comienzas a establecer los límites del mundo que estás dispuesto a habitar. A medida que su mundo se hace cada vez más pequeño, las opciones que tiene para vivir de una manera que le importe son cada vez menos.

El lado positivo de la evasión

Queremos decir unas palabras breves sobre cómo hay un momento y un lugar para evitarlo. Siempre hemos señalado que no hay nada intrínsecamente malo en representar el "problema" o los lados negativos de las diversas áreas del proceso, a menos que hacerlo

específicamente se interponga entre usted y la vida que desea vivir. La evitación no es una excepción a esta regla.

Una cosa es perderse en el cartel de la escena alpina colgado en el techo de la consulta del dentista, tomar un Valium antes de la cita o aceptar el óxido nitroso cuando se lo ofrecen. Otra cosa es posponer el tratamiento de conducto hasta que te veas obligado a comer con una pajita porque no puedes soportar la perspectiva de escuchar el taladro y estar confinado en el sillón del dentista durante dos horas.

Entonces, ¿cómo se nota la diferencia? ¿Cuándo es evitar una experiencia una opción razonable para satisfacer su comodidad y cuándo es un problema que disminuye su flexibilidad psicológica? La respuesta está en si el acto de evitación interfiere con algo que te importa, algo que, si lo llevas a cabo, te acercaría al lugar donde deseas estar. Y, desde una perspectiva de ACT, tus valores te orientan en la dirección hacia donde quieres estar. A menudo en el libro hemos llevado la cuestión a la idea central de una vida valorada. En el próximo capítulo, profundizaremos en el significado de los valores en ACT.

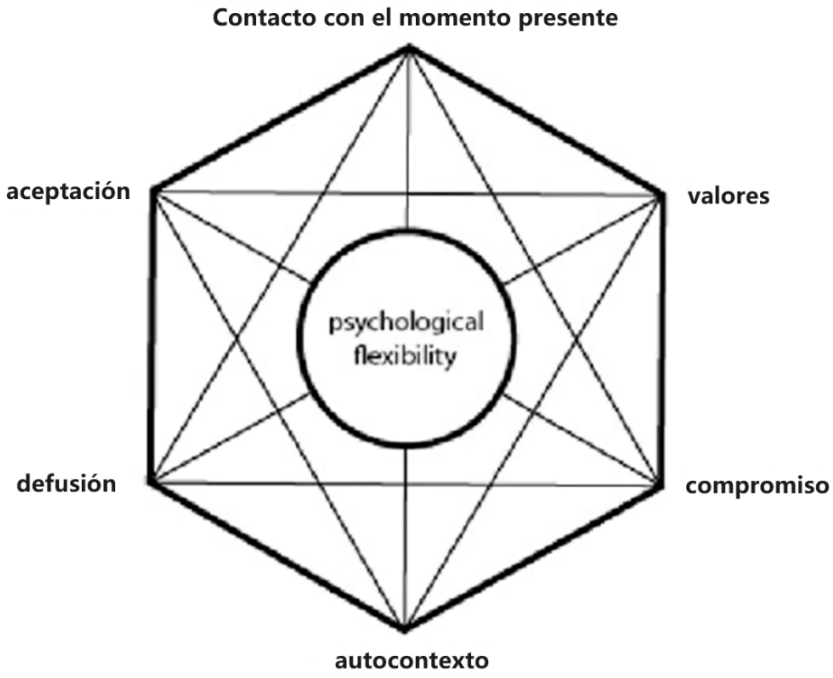
El significado importa: valores

¿Para qué es un hombre, qué es lo que tiene?
Si no a sí mismo, entonces no tiene nada.
Decir las cosas que realmente siente;
Y no las palabras de alguien que se arrodilla.
El registro muestra
Asumí los golpes-
¡Y lo hice a mi manera!

—Paul Anka (cantada por Frank Sinatra), “My Way”

Uno de los problemas de vivir nuestras vidas en la corriente del tiempo es que estamos predispuestos a creer que gran parte del mundo funciona de forma lineal. Nacemos, vivimos y morimos. Nos matriculamos en la escuela, estudiamos y nos graduamos. Los aviones despegan, navegan y aterrizan. Los libros tienen una primera y una última página, y están diseñados para ser más comprensibles si los lees de la manera tradicional, desde el primer capítulo hasta el último, una página a la vez. Este libro no es una excepción, realmente.

A pesar de esto, es un desafío conceptual organizar las seis áreas de proceso en línea recta, un capítulo tras otro. La realidad de la interacción de las áreas es mucho más circular, fluida, cambiante y evolucionante. Dentro de la comunidad profesional de ACT, las seis áreas de proceso se representan gráficamente como puntos en un hexágono, un diagrama que se conoce como hexaflex. No le hemos dado mucha importancia a este diagrama, ya que en este libro realmente queríamos centrarnos en las ideas cotidianas que surgen de este trabajo más que en la forma en que los psicólogos hablan de ello. Pero si miras un ejemplo del diagrama, puedes ver una interpretación gráfica de cómo cada área de proceso está conectada con las demás.



El modelo hexaflex

Al considerar este trabajo, podemos ver cómo cada una de las áreas se expresa en las demás, pero a veces es difícil entender los puntos más matizados de un proceso sin tener una idea de cómo funcionan los demás dentro de él. En ninguna parte esto es más cierto que en el caso de los valores, el proceso ACT que analizaremos en este capítulo. Hemos decidido trabajar hasta este capítulo, pero ciertamente podríamos haber comenzado con él.

Antes de continuar, debemos reconocer que en este capítulo no se hablará mucho sobre la ansiedad per se. La cuestión de los valores y el papel que desempeñan en nuestras vidas es relevante para toda tu experiencia, no sólo para la parte que está agobiada por la ansiedad. Como veremos, los valores son las cosas que pueden guiarnos a través de experiencias difíciles como la ansiedad. Dignifican y proporcionan el incentivo para el resto del trabajo, a veces difícil, que se describe en este libro. Así que, durante el resto de este capítulo, discúlpenos por no orientar específicamente todas nuestras experiencias hacia la ansiedad.

Una razón para levantarse por la mañana

A medida que ha leído hasta este punto, ha visto frases como “una vida que le importa”, “una vida valiosa” y “una vida rica y con propósito” utilizadas una y otra vez. Todas estas frases apuntan al proceso de valores. Los valores dirigen el difícil trabajo que realizamos en ACT. No se equivoque al respecto: sentarse con calma y atención durante un momento de miedo es difícil. Es difícil alejarse de un pensamiento bien ensayado acerca de que no eres lo suficientemente inteligente o bueno. Es difícil aceptar los sentimientos de pánico. Hacer cualquiera de estas cosas sólo para deshacerse de algún sentimiento o para cumplir con la idea de otra persona de lo que significa ser normal o saludable roza lo masoquista. Sin embargo, cuando hacemos estas cosas difíciles al servicio de un valor, nuestro arduo trabajo parece justificado.

Los valores nos encaminan en una dirección particular en la vida y, a medida que avanzamos en esa dirección, surgen obstáculos. Cuando estos son obstáculos en el mundo, definen algunas de nuestras tareas en la vida. Valoramos ser parte de una familia amorosa, por eso nos conectamos con nuestras relaciones, buscamos socios y trabajamos para construir nuestros hogares. Valoramos la educación y el aprendizaje, por eso buscamos profesores y nos aplicamos a la tarea de estudiar. Valoramos el trabajo productivo, por eso encontramos empleadores o desarrollamos oportunidades de negocios que encontramos en el mundo.

Cuando estos obstáculos están dentro de nosotros (pensamientos, emociones y similares) definen un tipo diferente de tarea en la vida. Desde una perspectiva de ACT, las tareas se organizan en torno a otras áreas de proceso. Tenemos la tarea de ser abiertos y aceptar, de mantener nuestro enfoque suavemente en el presente, de mantener nuestros pensamientos a la ligera, etc.

Valores desde una perspectiva de ACT

En el habla cotidiana, los “valores” pueden adquirir una gama bastante amplia de significados, dependiendo de quién usa la palabra y dónde se ubica dentro de una serie de tradiciones psicológicas, filosóficas y espirituales. Cuando la palabra aparece en los medios populares, especialmente en el contexto de debates culturales o políticos, puede tener mucha carga: divisiva, prescriptiva e incluso a veces acusatoria. Sin embargo, en ACT utilizamos la palabra de una manera bastante restringida. Por esta razón, hemos optado por no ofrecer una definición simple del término desde el comienzo de

nuestra discusión, como lo hemos hecho con los otros términos de proceso. En cambio, le explicaremos qué queremos decir exactamente cuando hablamos de valores en ACT.

Puedes elegirlos

Frank Sinatra lo dijo cuando cantó la famosa canción, una línea de la cual es el epígrafe de este capítulo: lo hizo a su manera, no a la manera de su madre, ni a la manera de su país, una manera que leyó en algún libro. Tomó una decisión. Lo hizo a su manera. Podemos escuchar a nuestros padres, a la cultura y a los sabios, pero en última instancia, podemos elegir nuestra propia dirección en la vida. No siempre es fácil, pero siempre es posible.

Los valores, desde la perspectiva de ACT, son elecciones que hacemos deliberada y conscientemente sobre las direcciones que queremos tomar en nuestras vidas. Aquí distinguimos específicamente entre elecciones y sentimientos, emociones y pensamientos.

Si bien es posible que tengas sentimientos muy fuertes acerca de tus valores, tus valores no son en sí mismos sentimientos. La clave de esta distinción es que, si bien puedes construir activamente tus valores, tienes poco o ningún control consciente sobre tus sentimientos. En cierto modo, puedes pensar en la construcción de valores como la construcción de una casa. Los sentimientos, emociones y pensamientos, por otro lado, se parecen más al clima donde está construida la casa. Algunos días hace sol y otros llueve. Es posible que puedas identificar patrones en el clima a lo largo del tiempo (hace frío en enero y calor en julio), pero no puedes elegir si sale el sol en un momento dado. Seguramente tu casa se verá afectada por el clima al que esté sometida. Pero si el viento derriba la valla, puedes elegir libremente si la arrancas o la reconstruyes. Lo que hagas con tu “casa” de valores depende de ti.

Pero no acerquemos más la metáfora del edificio a su punto de colapso. Para utilizar un ejemplo específico que ilustra la distinción entre pensamiento y emoción como valores, en contraposición a las elecciones que hacemos, pensemos por un momento en los prejuicios raciales. Si creciste en los Estados Unidos (o en muchos otros lugares), creciste en una cultura en la que es más exacto preguntar "¿De qué manera soy racista?" que preguntar "¿Soy racista?" Nuestra cultura (si eres estadounidense, y tal vez incluso si no lo eres) carga con el bagaje de la opresión racial, y se necesita mucho tiempo para que prejuicios

profundamente arraigados como este cambien. Incluso cuando valoramos personalmente la práctica de la igualdad y aborrecemos la idea de discriminación, es probable que todavía carguemos con algunas de las semillas de estos prejuicios.

Para casi todos nosotros, incluso la idea de la discriminación descarada y públicamente sancionada de años pasados es repugnante. La evidencia de odio y violencia racial que vemos en el mundo hoy lo es aún más. Pero en nuestros momentos de descuido, ¿cuántos de nosotros podemos afirmar que estamos libres de la influencia del pensamiento racialmente influido? Cuando alguien nos corta el paso en la autopista, cuando caminamos solos por la noche o cuando las luces de la policía parpadean detrás de nosotros, ¿hacia dónde se precipitan nuestros pensamientos? La respuesta específica a esta pregunta no es tan importante como reconocer la distinción entre lo que pensamos y sentimos y lo que elegimos hacer, libre y conscientemente. Ser susceptible a pensamientos y sentimientos racistas no nos impide de ninguna manera elegir el valor de la igualdad racial incluso cuando nuestros sentimientos, pensamientos y emociones siguen su propio camino.

Muchos de nuestros valores más arraigados son así. Al elegir estos valores a lo largo de toda una vida (ser un padre amoroso y afectuoso, ser un cónyuge fiel y cariñoso, ser una persona amable y compasiva) nos ponemos el listón muy alto. Como veremos más adelante, en el capítulo sobre el compromiso, a veces logramos promover nuestros valores y otras no. A veces nos da placer vivir de una manera que promueve nuestros valores. A veces nos causa un dolor tremendo. A veces pensamos que vivir con valor es maravilloso y otras veces pensamos que apesta. Sin embargo, siempre podemos optar por seguir una dirección valiosa independientemente de lo que pensemos y sintamos al hacerlo. Es probable que parte de nuestros valores más arraigados sea una cierta firmeza ante las dificultades, que seguramente surgirán tanto del exterior, del mundo como de nuestro interior.

Están completos en sí mismos

En 1923, el New York Times preguntó al explorador George Mallory por qué estaba tan interesado en escalar el Monte Everest, a lo que supuestamente respondió la famosa respuesta: "Porque está ahí". Si Mallory decía la verdad, no estaba en el negocio del montañismo

por fama, fortuna o para impresionar a las damas. Más bien, podemos imaginar que hubo cierta coincidencia entre lo que él quería que fuera su vida y alcanzar la cima del pico más alto del mundo. Mallory encontró razón suficiente para escalar la montaña en el simple hecho de que decidió hacerlo. De alguna manera, los valores son así, y la razón es bastante interesante.

Los científicos del comportamiento hablan de castigadores y reforzadores. Tome un ser vivo (un ser humano, una rata o lo que sea), colóquelo en un entorno determinado y luego identifique alguna conducta en la que podría participar. Un reforzador es algún cambio en ese entorno que, cuando ocurre, hace que esa conducta se produzca. más probable que ocurra. Por otro lado, un castigo es un cambio que, cuando ocurre, hará que ese comportamiento sea menos probable. Digamos, por ejemplo, que pones una rata en una jaula equipada con una palanca. Si la rata empuja la palanca y cae una semilla de girasol para que la coma, es probable que la rata presione la palanca con más frecuencia. Este es un refuerzo para el empuje de la palanca de la rata. Si la rata empuja la palanca y, ¡zap!, recibe una descarga eléctrica, el roedor aprenderá con bastante rapidez a no empujar la palanca. La sacudida eléctrica es un castigo.

Los reforzadores conductuales para los no humanos son bastante sencillos. No hay una lista larga de ellos: comida, refugio, sexo, contacto social, etc., así como cosas asociadas. La lista de castigadores de los no humanos es correspondientemente corta. A la rata le gusta comer semillas de girasol y no le gusta recibir descargas eléctricas. Pero, ¿cómo funcionaría nuestro experimento en jaula si, cuando la rata empujara la palanca, la honráramos o dijéramos cosas agradables sobre su pelaje? ¿Cómo funcionaría si cada vez que la rata empujara la palanca, un grupo de científicos se reuniera al fondo de la sala para susurrar que era un desagradable y mezquino propagador de enfermedades?

Exactamente correcto. No funcionaría nada bien. Una rata trabajará para alimentarse y evitar el dolor. Los humanos también lo harán, pero también trabajaremos por todo tipo de otras cosas, muchas de las cuales son totalmente tontas y, todas ellas, prácticamente las hemos inventado a lo largo de los años: el Premio Nobel, el récord de rebotes de la liga, el premio al Empleado del Año, etc. El refuerzo funciona de manera diferente para los humanos que para los no humanos. El alcance de esta diferencia está más allá del alcance de este libro, pero al menos vale la pena mencionar que tiene

algo que ver con nuestra capacidad de utilizar el lenguaje para relacionarnos con el mundo. Los no humanos necesitan experimentar las consecuencias de sus acciones de una manera bastante directa para que éstas influyan en el comportamiento. La conducta humana, por otra parte, puede reforzarse indirectamente a través del lenguaje y también directamente a través de la experiencia. Ninguno de nosotros, por ejemplo, ha experimentado directamente el cielo, sin embargo, la promesa de una recompensa eterna después de la muerte puede generar muchos comportamientos en algunas personas.

Los valores, desde una perspectiva ACT, crean un tipo especial de reforzador. Algunas conductas sólo se refuerzan si producen algo. Poner un dólar en la máquina de refrescos sólo se refuerza si sale refresco. Dejar un mensaje a un colega sólo se refuerza si esa persona, al menos a veces, te devuelve las llamadas. Pero los valores implican un tipo diferente de reforzador.

Cuando construimos un valor, tomamos algunas decisiones sobre los tipos de comportamientos que son consistentes con ese valor. Después de eso, la posibilidad de participar en el comportamiento se refuerza por sí sola. Por ejemplo, si ha decidido valorar ser un buen padre, podría decidir que pasar constantemente su tiempo libre con sus hijos es algo que hacen los buenos padres. Es posible que, en la práctica, esta decisión no le resulte muy conveniente. Es posible que se pierda muchas cosas divertidas que podría hacer solo. Y, especialmente a medida que crecen, es posible que sus hijos no se muestren especialmente agradecidos por la atención adicional que les presta. Pero si eliges ser un buen padre y decides que los buenos padres pasan mucho tiempo con sus hijos, valdrá la pena pasar tiempo con ellos, aunque hacerlo a veces produzca resultados que te gusten y otras no. Cuando sus hijos crezcan, habrán crecido con alguien que les dedicó tiempo y, para sus propósitos, esto es coherente con el valor que encuentra en ser un buen padre.

Para ver un ejemplo más dramático, recordemos la experiencia de Viktor Frankl en los campos de exterminio de la Alemania nazi. Con el hambre, la brutalidad, las enfermedades y la muerte abundando, sería difícil señalar los beneficios directos que Frankl disfrutó debido a su decisión de permanecer en el campo en lugar de escapar. El refuerzo de su decisión de quedarse con sus pacientes fue la coincidencia intrínseca entre su decisión y su propia construcción de lo que significaba ser a la vez un buen médico y un ser humano moral. Y la profunda sensación de liberación que sintió al tomar esa decisión

insinúa el poder que estos valores elegidos tienen para agregar profundidad y riqueza a nuestra experiencia, incluso en las circunstancias más difíciles.

Ellos cambian y crecen junto con nosotros

Hemos estado hablando mucho sobre qué son los valores. Ahora dediquemos un poco de tiempo a hablar de lo que no son.

Los valores no son metas. Básicamente, si puedes lograrlo, ganarlo, lograrlo o completarlo, no es un valor, es una meta. En el contexto más amplio de vivir tus valores, las metas son muy importantes. Sin embargo, en nuestro trabajo de ACT, las metas se establecen de acuerdo con los valores a los que sirven. Si valora el aprendizaje, su valor podría servirle durante toda una vida de establecimiento de objetivos: un diploma de escuela secundaria, una licenciatura, un título de posgrado; una lengua extranjera aprendida en la edad adulta; tu primera lectura de Recuerdos de cosas pasadas o Ulises. ¿Cuándo habrás aprendido lo suficiente? La respuesta a esta pregunta, por supuesto, depende totalmente de usted, pero al menos es posible que el valor que le dé al aprendizaje pueda proporcionarle dirección para toda su vida, a través de muchas metas individuales.

Otra cosa que los valores no son fijos. Los valores evolucionan con nosotros. Son dinámicos. El tipo de cosas que promueven nuestros valores cambian con el tiempo. Considere la crianza de los hijos: ¿Qué implica ser un buen padre para un recién nacido? ¿A un adolescente? ¿A un adulto? Un padre que deja suelto a un niño pequeño en un centro comercial lleno de gente para que encuentre su propio camino y socialice con sus amigos que usan pañales, se lo llevan esposado. Y para el padre que envuelve a su adolescente y la empuja por el centro comercial en un cochecito: una camisa de fuerza. Sin embargo, si se invierten las edades de los niños, las situaciones serían muy diferentes, y ambos adultos probablemente vivirían el valor de ser buenos padres.

Juego: Profundizando en sus valores

Accesorios: lápiz y papel, cronómetro para la ronda rápida

• **Dificultad:** media

Basta de hablar de valores. ¡Pongámonos en contacto con ellos! Este juego se divide en dos rondas: una ronda de velocidad y una ronda de desafío.

Comience por hacer una tarjeta de juego dibujando una tabla simple en un papel. Dibuja algunas líneas aproximadas para marcar diez filas y tres columnas. Etiquete las columnas de la siguiente manera:

Acción de importancia del valor

Luego, a la izquierda, etiquete las filas con diez áreas en las que podría encontrar valor:

familia, amigos, trabajo, aprendizaje, diversión, espiritualidad, comunidad, fitness, medio ambiente y belleza.

No se preocupe por descubrir qué "debería" significar cada una de estas áreas. Adquirirán algún significado para usted a medida que los escriba, y este es exactamente el significado que pretendíamos.

Ronda de velocidad: Con la cuadrícula frente a ti, configura el cronómetro en veinte minutos. Esto le permitirá dos minutos para considerar cada una de estas áreas de valor. Tan pronto como pongas en marcha el cronómetro, echa un vistazo a la primera área: la familia. Permítete preguntarte sobre el papel que juega esta área en tu vida. Observe cómo surgen los pensamientos. Ahora mira las columnas de la derecha. En el primero, el que está etiquetado como "importancia", califica esta área de valor de acuerdo con lo importante que crees que es en tu vida. Utilice 1 para significar "no muy importante: algo que no juega un papel importante en mi vida" y 10 para ser "muy importante: uno de mis valores más profundos", y los otros números significan algo en ese rango. No te obsesiones con lo que significa exactamente cada número. Recuerda, sólo tienes veinte minutos para terminar. Ahora pase a la siguiente columna, la denominada "acción". Usando una escala similar, registre una puntuación que indique cómo se siente acerca de sus acciones en esta área. En este caso, signifique "estoy preocupado por esto; Realmente me gustaría hacer mucho más

aquí", y 10 significa "Ya lo superé; Estoy muy contento con mis esfuerzos en esta área". Cuando hayas terminado con el área familiar, pasa al área de amigos. Continúe hasta terminar las diez áreas. (Si el cronómetro suena antes de que termines, tendrás que hacer trampa y terminar de todos modos. Pero lo sabrás...)

Ronda de desafío: Ahora que ha completado su cuadrícula y el cronómetro está apagado, es hora de desafiarse a sí mismo para encontrarle sentido a lo que tiene en el papel. Mira los números. ¿Tienen sentido para ti? ¿Ves algún patrón que indique que podrías estar dedicando muy poco tiempo a algunas de las áreas de tu vida que son importantes para ti? Para terminar esta ronda y el juego, hazte las siguientes preguntas y tómate todo el tiempo que necesites para encontrar tus respuestas:

- Si solo pudiera trabajar en cinco de estas áreas, ¿cuáles serían?
- Si solo pudiera trabajar en tres de estas áreas, ¿cuáles serían?
- Si solo pudiera trabajar en una de estas áreas, ¿cuál sería?

Después de terminar este juego, es posible que desees conservar tu tarjeta de juego. Pasar algún tiempo con ello podría abrirte a la cuestión de los valores en tu vida. Si este juego te resultó muy difícil, especialmente si te costó responder las preguntas que te hacías sobre valores, sigue leyendo. Existen algunos paralelismos interesantes entre nuestros valores y las cosas de la vida que nos causan angustia (como la ansiedad) que pueden ofrecer pistas sobre lo que realmente quieres que sea tu vida.

El lado oscuro de los valores... más o menos

Hemos llegado a la parte de nuestra discusión en la que le advertimos que no se deje atrapar por los detalles del proceso sin una

buena razón. Seguimos trabajando en este punto en cada área del proceso porque estamos firmemente comprometidos a ayudarlos a ver ACT como un medio para la liberación en lugar de una nueva y diferente clase de prisión.

¿Recuerdas que dijimos que no había nada intrínsecamente bueno en mantenerse en contacto con el momento presente, permanecer alejado de los pensamientos o practicar la aceptación? O, por otro lado, ¿no hay nada intrínsecamente malo en flotar hacia el pasado o el futuro, quedar totalmente absorto en un pensamiento o evitar un poco de vez en cuando? En cada uno de estos casos, señalamos la vida valorada como medida de la situación. Mientras lo que estás haciendo no te mantenga alejado de lo que quieres que sea tu vida, noquearte.

Es un poco diferente con los valores. Claro, puedes admitir que hacer cosas contrarias a tus valores puede estar bien de vez en cuando, pero dado que los valores son patrones de comportamiento en evolución, algún lapso extraño simplemente se suma al todo. Unas cuantas noches comiendo una segunda ración de postre en el contexto de un patrón de comportamiento basado en el valor de la salud y el fitness no son mucho para destacar.

El "lado oscuro" de los valores, si lo hay, se puede encontrar en los tipos de rupturas que tienden a provocar en algunas de las otras áreas del proceso; la fusión y la evitación son las dos en particular a las que hay que prestar atención. ¿Quieres ver fusión y evitación? Empieza a hablar de valores. ¿Valoras ser un buen socio en tu relación? Aquí viene la fusión:

- "Un buen marido debería…"
- "No puedo ser una buena novia a menos que..."
- "¡Todas las parejas hacen eso! Debemos…"
- "Cuando estoy en una relación, siempre..."
- "No podemos hacer que eso funcione. Soy el tipo de persona que…"

Y la evasión no se queda atrás. ¿Sabes eso que hace? ¿Eso que te vuelve loco? Más que loco: ¿a veces te dan ganas de irte? Sabes que necesitas hablar con él al respecto, pero si siquiera lo mencionas, se pondrá furioso. Así que lo pospusiste... otra vez.

De modo que la fusión y la evitación a menudo surgen en torno a los valores. Afortunadamente, recientemente has leído sobre algunas formas de lidiar con la fusión y la evitación. Una cosa útil de esta coexistencia común es que la fusión y la evitación a menudo actúan como una especie de "signo de valor", una gran "X" roja que marca el lugar donde encontrarás algo que te importa. Busque fusión y evitación, ¿y qué es más probable que encuentre detrás de ellos? Un valor. ¿Por qué? Porque nuestros valores y vulnerabilidades brotan del mismo recipiente. Nos sentimos los más vulnerables en áreas que nos importan.

No hay ningún misterio por qué esto es así. No hay muchas posibilidades de que quedes atrapado en un pensamiento o evites una experiencia desagradable (diablos, incluso tengas una experiencia desagradable) en relación con algún área de tu vida que simplemente no te importa mucho. Si no te importan en absoluto tus habilidades deportivas y alguien se ríe de tu torpe revés o de tu inepto swing de golf, probablemente te unirás a la broma. Pero si has invertido mucho tiempo y energía para convertirte en un campeón en las canchas o en los campos, es probable que estos comentarios te resulten inteligentes, y es probable que hagas el tipo de cosas que hacen las personas que lastiman o asustan cuando lo hacen. siente dolor, como participar en la fusión y la evitación.

Juego: Reclama tu montaña

Accesorios: un espejo para la ronda 1, un dispositivo de grabación para la ronda 2, otra persona para la ronda 3

• **Dificultad:** Difícil

¿Quiere ver cómo surgen la fusión y la evasión en torno a un valor? Este es el juego para ti. Para prepararte para la ronda 1, piensa en algo que te importe, un valor que tengas. Piense en alguna afirmación que resuma cómo sería realmente participar en este valor. Las posibilidades no tienen fin:

- “Quiero ser una gran mamá”.
- "Más que nada, quiero ser un marido realmente increíble".
- “Las rocas son mi vida. Quiero ser el mejor geólogo que pueda ser”.

Entiendes la idea. Ahora, con esa afirmación en mente, prepárate para jugar. Sigue las reglas para cada ronda. Ve muy despacio y presta mucha atención a lo que te surja en cada uno.
La ronda 1: Saca tu espejo (o párate frente a él, si está en el piso o montado en la pared). Mírate a los ojos y, en voz alta y clara, di tu declaración de valores en voz alta.
La ronda 2: Configure su dispositivo de grabación (las computadoras portátiles son excelentes para este tipo de cosas). Grabando su voz o, mejor aún, su imagen en vídeo, diga su declaración de valores en voz alta, una vez más, con voz clara y segura. Una vez que hayas realizado tu grabación, escúchala varias veces.
Ronda 3: Éste es el mejor, por supuesto. Siéntate con la persona que has encontrado para jugar contigo. Mire a esa persona a los ojos y diga su declaración de valores en voz alta.
Ronda 4: Ahora regresa y escucha de nuevo. Escuche mientras observa su propia cara. Escucha nuevamente con compasión hacia esa persona que escuchas en el audio o ves en el video. Escuche con los ojos cerrados y vea si puede escuchar la profundidad del significado de ese compromiso.
Si tu mente parlotea, déjalo. Aquí hay algo en juego que es más importante que lo que tu mente piensa en un día determinado. Hazte esta pregunta: si pudieras decidir vivir según tus pensamientos o tus valores, ¿cuál elegirías?

El objetivo del juego no es intentar convencerse a sí mismo ni repetir afirmaciones positivas una y otra vez. Es una prueba seria de su voluntad y aceptación. ¿Descubriste que podías poseer cualquier cosa que surgiera? ¿Qué sentiste al jugar cada ronda? ¿Un poco de constricción? ¿Un poco de desgana? ¿Un poco de duda? Ahora mismo, respóndete esta pregunta: ¿volverías a jugar el juego en este mismo

momento con un valor diferente? ¿Cuántas áreas de tu vida hay sobre las cuales estarías dispuesto a declarar, frente a testigos, tu intención de sobresalir verdaderamente, sea lo que sea que eso signifique?

Duro, ¿no? ¿Y has notado que lo que te hemos estado pidiendo aquí es que simplemente digas qué es lo que quieres hacer realmente espléndidamente en tu vida? No hemos mencionado nada sobre el hacer, con todos los desafíos y obstáculos que tanto tu mente como el mundo pondrán en tu camino. El trabajo real de convertir los valores en la experiencia cotidiana requiere compromiso. Afortunadamente, el compromiso es el tema de nuestra próxima discusión.

Tú eres Pedro: Compromiso

Todo de antaño. Nada más nunca. Alguna vez ha tratado. Alguna vez falló. No importa.

Intentar otra vez. Fallar nuevamente. Fracasa mejor.

—Samuel Beckett, Peor hacia Ho

Hasta ahora hemos hablado de cuatro de las seis áreas del proceso ACT: en palabras comunes, estos procesos son vivir en y para el momento presente, mantener nuestros pensamientos a la ligera, aceptar lo dulce y lo triste y elegir una vida que nos importe. . La quinta área de la que vamos a hablar es el compromiso.

El compromiso, desde la perspectiva de ACT, es el acto de hacer una promesa solemne e irrevocable de hacer todas las cosas de las que hemos hablado hasta ahora en este libro de ahora en adelante, para siempre, sin perder nunca un paso ni cometer un error. En este capítulo, le pediremos que se ponga de pie frente a su familia, amigos y compañeros de trabajo y declare en voz alta su resolución de vivir de una manera que haga realidad sus valores más profundos...

¡Espera espera! Antes de tirar el libro al otro lado de la habitación, ¡estamos bromeando! Si ha estado con nosotros desde el comienzo del libro, sabrá que no hablamos en serio. Pero mientras leías el párrafo anterior, ¿sentiste una pequeña punzada en alguna parte? ¿Acaso tú? Una sensación de inquietud, tal vez un poco de terror. ¿Compromiso? Eso es algo aterrador. Si no tuviera un problema de ansiedad, pedirle que hiciera un compromiso como el que describimos anteriormente sería más que suficiente para lograrlo. En el último capítulo, analizamos cómo pensar y hablar sobre lo que uno valora puede conducir a la fusión y la evitación. Si esto es cierto para los valores, lo es doblemente para el compromiso.

Compromiso diario

Entonces, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de compromiso desde el punto de vista de ACT? Detengamos ese pensamiento por un momento y, en cambio, hablemos de lo que queremos decir cuando

hablamos de compromiso en el sentido cotidiano y ordinario.

Cuando usamos la palabra en nuestras conversaciones cotidianas, normalmente entendemos que compromiso significa "una promesa que hacemos de hacer algo en el futuro". Algunas de estas promesas están relacionadas con actos únicos o combinaciones de actos que tienen un alcance limitado, algo así como los objetivos que analizamos en el último capítulo. Por supuesto, el hecho de que este tipo de compromisos estén fijados para objetivos específicos y limitados no significa que sean fáciles o triviales. De hecho, podrían ser muy complejos y difíciles: convertirse en médico, alcanzar la cima del Aconcagua, establecer un refugio para personas sin hogar en su comunidad. Pero incluso si estos compromisos centrados en objetivos tienen un alcance heroico, aún pueden cumplirse si se logra un resultado determinado.

Identificar este tipo de compromisos centrados en objetivos en nuestras vidas es bastante fácil. Nos comprometemos a recoger a los niños del fútbol. Nos comprometemos a realizar pagos mensuales de un préstamo a plazos. Nos comprometemos a llevar la ensalada de gelatina verde con los trozos de piña y los malvaviscos a la comida compartida del sábado. En su mayor parte, también es fácil entender este tipo de compromisos en el contexto de nuestras vidas: o los honras o no, y en ambos casos siguen consecuencias. Los niños regresan a casa después del partido y usted disfruta de la tranquilidad de saber que están a salvo: compruébelo. El pago del préstamo nunca se realiza y el banco se lleva la camioneta: listo. Todos los invitados a la fiesta miran con recelo tu brillante mancha verde. Finalmente alguien lo toca con una cuchara: mira.

Otras promesas que hacemos sobre el futuro no se fijan en objetivos discretos. A veces asumimos compromisos que sólo pueden cumplirse con patrones de comportamiento continuos. Nos comprometemos a amar, honrar y valorar a nuestros cónyuges. Nos comprometemos a ser buenos padres. Nos comprometemos a cuidar nuestra salud, a hacer ejercicio y a comer saludablemente. ¿Ves la conexión entre este tipo de compromisos y los valores que discutimos en el capítulo 6? Estos compromisos más abiertos son un medio de traducir los valores en vida. De esta manera, las áreas del proceso de valores y compromiso, tal como las entendemos desde la perspectiva de ACT, se reflejan vívidamente unas en otras.

Hacer compromisos centrados en valores es un negocio peligroso,

especialmente si tomamos el compromiso en el sentido cotidiano de acciones prometidas para el futuro. A diferencia de los compromisos centrados en objetivos, dar sentido al compromiso de valores abiertos en el contexto de nuestras vidas requiere cierto esfuerzo.

Comprometerse con lo incognoscible

En el sentido cotidiano, asumimos este tipo de compromisos de valores todo el tiempo. Y también los rompemos todo el tiempo. Para algunos de nosotros, la incertidumbre sobre si cumpliremos con este tipo de compromisos con el tiempo es una fuente importante de ansiedad.

Juego: Controle sus compromisos

Accesorios: Ninguno

• **Dificultad:** Fácil y quizás preocupante

En este juego, comenzarás pensando en un compromiso centrado en valores que hayas asumido. Una vez que lo tengas en mente, el juego se desarrolla en tres rondas.
Recuerda tu compromiso. Sólo necesitas pensar en uno, pero sé específico. Probablemente te resultará fácil. Si tarda un poco, simplemente respire suavemente y espere a que aparezca.
La ronda 1: Una vez que haya representado claramente su compromiso en su mente, permítase preguntarse cómo podría desarrollarse en su vida dentro de una semana, un mes, un año y cinco años, si los acontecimientos de su vida transcurren según lo previsto. ¿Cómo sería si cumplieras este compromiso dentro de diez años?
La ronda 2: Ahora respira profundamente, conténlo y exhala lentamente. Empiece a dejar que se acumulen en su mente imágenes de cómo sería su vida si no cumpliera con su compromiso. ¿Cómo sería tu vida dentro de una década si descubrieras que no eres capaz de mantener este compromiso o si simplemente decidieras alejarte de él? Ten cuidado. Probablemente tu tendencia será la de intentar rescatar o

aconsejar a tu yo futuro. No lo hagas. Sólo pregúntate cómo sería romper tu compromiso; No resuelvas ningún problema que encuentres ni intentes alejar cualquier cosa que surja.

Ronda 3: Ahora respira profundamente una vez más y exhala. Esta vez, considere su vida tal como es ahora y hacia dónde, hasta donde sabe, la ve en el futuro. Permítase preguntarse si mantendrá su compromiso. No se esfuerce demasiado en defender un resultado u otro. Sólo me pregunto qué podría pasar realmente. ¿Crees que cumplirás tu compromiso o lo dejarás pasar? En esta última ronda en particular, presta mucha atención a las sensaciones que sientes en tu cuerpo.

De las tres rondas, ¿cuál pareció causar los cambios más notables en tu cuerpo? ¿Fue el tercero? Si lo fue, hay una buena razón. Piense en nuestra discusión en el capítulo 2, sobre nuestra tendencia a sentirnos incómodos con la ambigüedad. Cuando asumimos este tipo de compromisos abiertos y centrados en valores, siempre abrimos la puerta a la ambigüedad. ¿Honrarás tu compromiso? A menos que tenga una bola de cristal (y sepa cómo hacerla funcionar), su respuesta honesta a esta pregunta es "No lo sé". Y la mala noticia es que, mientras sigas respirando, tu respuesta será “No sé” o “No, fallé”. Con compromisos indefinidos, la ambigüedad es una certeza y sólo se puede aliviar esta ambigüedad en el fracaso.

Considere a alguien con un problema de alcohol. Después de años de problemas con la bebida, finalmente decide hacer un cambio. Ella entra en rehabilitación. Recibe la mejor educación sobre el alcoholismo y su tratamiento. Reúne un equipo de médicos, terapeutas, buenos amigos y seres queridos para apoyarla durante su recuperación. Y luego se hace una promesa: no voy a tomar ni un trago más.

¿Volverá a beber? No lo sabemos. Y mientras ella siga respirando, nunca lo sabremos... y ella tampoco. Podríamos hablar de las probabilidades de que recaiga, según las tasas de éxito de los tratamientos que recibe. Podríamos mirar ejemplos de compromisos que ella ha asumido en el pasado y hacer una suposición sobre su “puntaje crediticio” de compromiso. Pero la única manera de "responder" a la pregunta de si volverá a beber es observar cada momento de su vida (desde ahora hasta que exhale su último aliento) para ver si abrirá otra botella o

levantará otro vaso para sus labios. Dependiendo de las circunstancias, podríamos estar observando este proceso durante mucho tiempo. Y mientras tanto, estaremos nadando en (lo adivinaste) ambigüedad. Muchas personas en recuperación luchan con este no saber, y hay más que pocas razones para suponer que esta lucha está detrás de muchas recaídas: en el momento en que toma el siguiente trago, la ambigüedad desaparece. Obtenemos nuestra respuesta: sí, volverá a beber. Y en esa respuesta, aunque sea devastadora, obtiene un momento de paz.

Compromiso en ACT

A estas alturas probablemente hueles a rata. Hemos dedicado un capítulo completo al compromiso y ya les hemos dicho que la acción comprometida es uno de los procesos fundamentales que hace que ACT funcione. Pero ahora tenemos todo este asunto de la ambigüedad y la ansiedad que conlleva hacer promesas sobre el futuro. Entonces, ¿qué pasa?

Tienes razón en sospechar. Resulta que, desde la perspectiva de ACT, el compromiso implica mucho más que simplemente hacer promesas sobre el futuro. Si bien el sentido cotidiano de la palabra es ciertamente parte del compromiso en ACT, no cuenta toda la historia.

Mirando al futuro, actuando en el presente

Si fuera común para nosotros cumplir siempre las promesas que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás sobre nuestras acciones en el futuro, nuestros compromisos serían efectivamente sinónimos de nuestros valores. Realmente no sería necesario este capítulo. Podrías simplemente leer el capítulo 6, dedica un tiempo a decidir de qué quieres que se trate tu vida y luego... ¡puf! Estarías dorado.

Pero todos sabemos que este no es el caso. Las narrativas de nuestras vidas se componen de una historia tras otra de promesas incumplidas, de compromisos honestos asumidos hoy que se

convierten en cargas desgarradoras mañana, de nuestros mejores planes que van terriblemente mal. No viene al caso si estos reveses se deben a circunstancias fuera de nuestro control o a nuestra propia incapacidad para estar a la altura de las expectativas que nos fijamos. Cualquiera que sea su causa, el fracaso es un amigo familiar para todos nosotros. Por lo tanto, es poco probable que los compromisos (en el sentido cotidiano de la palabra, como promesas que hacemos sobre el futuro) nos conduzcan a una mayor flexibilidad psicológica.

Pero ¿qué pasaría si estuviéramos menos preocupados por el resultado de estas promesas que hacemos? ¿Y si entendiéramos el compromiso como algo que hacemos en el presente? Consideremos nuevamente a nuestro amigo que está tratando de superar la adicción al alcohol. ¿Volverá a beber? Como dijimos, no lo sabemos. Sólo el tiempo dirá. No podemos responder esa pregunta, pero hay otras que sí podemos responder: ¿Está bebiendo ahora? ¿Ahora mismo? No. ¿Y ahora qué? Aún no. Momento a momento, puede comprometerse con el valor que persigue.

La comprensión del compromiso que nos interesa es comprometerse a actuar en el momento presente de maneras que estén dirigidas por valores y tal vez dirigidas a objetivos. Nos preocupa menos si logramos esos objetivos. Está bien si lo hacemos, pero esa no es toda la historia. Esto se debe a que, a veces (y tal vez muchas veces), realmente no podemos imaginar lo que es posible en nuestras vidas. ¿Alguna vez has conocido a alguien que realmente cambió su vida? ¿Alguien que pasó del fondo a una vida de la que estaba encantado?

Puedes imaginar una situación así incluso si no puedes pensar en nadie que se te ocurra. Nuevamente, considere a nuestro amigo que está luchando con un problema con la bebida. Si echamos un vistazo a su vida, digamos, hace cinco años, es posible que se despierte en el suelo la mayoría de las noches. Es posible que esté entrando y saliendo de relaciones abusivas y que no pueda mantener un trabajo por mucho tiempo. Tal vez enrolle su auto alrededor de un árbol en una tarde lluviosa. A estas alturas de su vida, ¿qué crees que podría esperar? ¿Es tal vez el caso de que lo máximo que puede permitirse pensar es que podría (sólo podría) estar viva en la misma época el próximo año?

Ahora avance diez años. Digamos que ella realmente cambia su vida. Se enamora de algunas personas que la ayudan a solucionar su

problema con la bebida. Le consiguieron un trabajo en la sala de correo de una empresa de importación y exportación. Con el paso de los años, sale de la sala de correo y llega al departamento de ventas. Con el tiempo, la ascendieron para gestionar un equipo de vendedores con sede en China. Se encuentra en la clase ejecutiva de un avión de pasajeros que vuela de Los Ángeles a Beijing. Se está limpiando las manos con una toalla caliente; Las azafatas le ofrecen agua mineral con gas y almohadas adicionales.

Para pasar de los barrios bajos a la clase ejecutiva, nuestro amigo tendría que superar algunas probabilidades bastante altas. Pero historias como la de ella no son desconocidas de ninguna manera. Sin embargo, cuando intentaba llegar al año siguiente, ¿crees que estaba soñando con toallas calientes y agua con gas a diez mil metros sobre el Pacífico? Lo más probable es que no lo fuera. La vida suele ser así: sólo podemos ver hasta cierto punto el futuro, y para poder imaginar las posibilidades una vez que hayamos alcanzado cierto punto futuro, a veces necesitamos simplemente avanzar en esa dirección y ver qué sucede a continuación.

Simplemente no sabemos cómo resultarán las cosas la mayor parte del tiempo. Siendo este el caso, los resultados de nuestros compromisos, ya sean objetivos limitados o valores en evolución, no son algo sobre lo que tengamos mucho control. Pero, momento a momento, podemos comprometernos a hacer algo que nos acerque un poco más a lo que sea que nos importe. Y cuando fracasemos (y fracasaremos) de repente nos encontraremos en un nuevo momento en el que, una vez más, podremos comprometernos con nuestras valiosas vidas. Es en este regreso donde encontrarás el corazón del compromiso en ACT.

> Y también te digo que tú eres Pedro, y sobre esta roca edificaré mi iglesia; y las puertas del infierno no prevalecerán contra ella. Y a ti te daré las llaves del reino de los cielos; y todo lo que ates en la tierra quedará atado en el cielo; y todo lo que desates en la tierra será desatado en el cielo.
>
> —Mateo 16: 18–19

Los muros fuertes pueden descansar sobre una base inestable

Hay una historia en la Biblia que apunta a la comprensión del compromiso que defendemos. Es la historia de Pedro, el primero entre los apóstoles, la "roca" sobre la cual Jesús declara que construirá su iglesia. También es la historia de Peter, el pescador poco confiable, infiel y de mal genio. Estas dos personas son una y la misma, y esto es importante a los efectos de nuestra discusión sobre el compromiso. (Y para que quede claro: relatamos esto sólo porque nos encanta. Es una hermosa descripción de lo que significa estar comprometido con algo a pesar de que somos demasiado humanos y falibles. Esto no es escuela dominical, y no somos predicadores, sólo un par de tipos enganchados a una historia).

Todo comienza cuando Jesús se encuentra con Simón Pedro, su hermano y un par de pescadores más, ejerciendo su oficio en las orillas del Mar de Galilea. En la mayoría de los evangelios, Pedro decide unirse a Jesús después de que Jesús promete convertirlo en un "pescador de hombres" (por ejemplo, ver Mateo 4: 18-19). Sin embargo, en el Evangelio de Lucas, a Pedro se le convence para que se convierta en apostolado sólo cuando el Mesías le ofrece un consejo profesional que lo dirige hacia "una gran multitud de peces" (Lucas 5: 6). Este es el comienzo de una relación en forma de montaña rusa que recorre Judea.

En el Evangelio de Mateo, Pedro acompaña a Jesús cuando camina sobre el agua, sólo para perder la fe en el último minuto y caer en la bebida (Mateo 14: 28-31). Durante la última cena, Jesús predice su propia muerte y advierte que, sin él, la fe de los apóstoles se verá sacudida. "Aunque la fe de todos en ti sea sacudida", rebuzna Pedro, "la mía nunca lo será" (Mateo 26: 23), haciendo un compromiso característico de promesa sobre el futuro. Jesús, indulgente, responde que no sólo la fe de Pedro será sacudida, sino que también cometerá tres actos de traición incluso antes de que termine la noche (Mateo 26: 34). Pero antes de que podamos ver cómo se desarrolla la parte de la traición de la historia, Jesús se levanta y lleva a Pedro y a algunos de los otros discípulos al jardín de Getsemaní. El Mesías pide a Pedro y a sus compañeros que vigilen. Jesús va al jardín a orar, pero cuando regresa, encuentra a Pedro y a los demás profundamente dormidos (Mat. 26: 40), lo que lleva a Jesús a comentar que "el espíritu está dispuesto, pero la carne es débil" (Mat. 26.41). Como si eso no fuera suficientemente malo, Peter ni siquiera puede permanecer despierto una segunda o incluso una tercera vez, lo que hace que todo el asunto

de la agonía en el jardín sea prácticamente un fracaso para Peter.

Cuando los sacerdotes y fariseos, siguiendo un consejo de Judas, vienen a arrestar a Jesús, Pedro vuelve a estar en una rara forma. En el Evangelio de Juan, cuando Jesús es detenido, Pedro pierde los estribos, desenvaina su espada y le corta la oreja al sirviente del sumo sacerdote, un pobre idiota llamado Malco. Nuevamente Jesús lo reprende suavemente y la historia continúa.

Mientras interrogan a Jesús, Pedro sale a la calle enfurruñado y se acurruca junto a un fuego caliente. Una sirvienta no tarda mucho en reconocer al primero de los discípulos. Y aquí vienen las traiciones: Uh, no. Debes estar confundiéndome con otra persona (Marcos 14: 68). No satisfecha, repite su encargo a los demás reunidos a su alrededor, a lo que Pedro responde algo como: ¿Jesús? Nunca conocí al chico (Marcos 14: 70).

Finalmente, la gente alrededor del fuego se vuelve sabia: *¡Tienes acento galileo! No es que haya tantos galileos dando vueltas por Jerusalén. Debes ser amigo de este tipo Jesús.*

Atrapado, Pedro hace lo que muchos de nosotros haríamos: arruina su pila, jura como un marinero (¿o tal vez un pescador?) y niega cualquier conocimiento de su amo: “No conozco a este hombre de quien habláis” (Marcos 14 : 71).

Luego llega el sombrío día de la Crucifixión y el misterio de la Resurrección. A pesar de todo su comportamiento turbio, Jesús todavía se revela a Pedro varias veces. En la última ocasión, le pregunta tres veces al discípulo: “¿Me amas?”. (Juan 21: 15–17). Y cada vez Peter insiste en que lo haga. Y así Jesús abre la puerta a su discípulo una vez más: “Sígueme” (Juan 21: 22).

Hay un hermoso mensaje en esta historia. Es un reconocimiento de que ninguno de nosotros es perfecto. Tenemos mal genio, mal humor, momentos de infidelidad y, sin embargo, mientras estemos en la superficie, tenemos la oportunidad de volver a lo que nos importa. Traición tras traición, arrebato tras arrebato, y Peter todavía regresa. No es necesariamente tan importante que Jesús le dé la bienvenida, aunque esto le da a la historia un final mucho más feliz. Lo que importa es que, cada vez que deambulaba, Pedro volvía.

El corazón del compromiso en ACT

Creemos que este retroceso está en el centro del proceso de compromiso de ACT. Elegimos nuestros valores y los transformamos de las palabras en hechos con compromiso: seré una buena madre para mi hija, seré amable, sobresaldré en mi profesión. Claro, hacemos promesas sobre el futuro y fracasamos. Fallamos a menudo. Fallamos espectacularmente. Es difícil, si no imposible, imaginar un valor de alguna importancia que alguien pueda lograr promover todo el tiempo. El padre más amoroso a veces está ensimismado y no está disponible para su hijo. La profesora más dedicada a veces ignora a sus alumnos. San Agustín suplicó a Dios que lo hiciera casto y constante, pero todavía no. Los logros son maravillosos, pero la perseverancia es la base del compromiso.

Juego: La despensa bien surtida

Accesorios: Ninguno

• **Dificultad**: Fácil

Este juego corto es una especie de calentamiento para el compromiso. Comience imaginando una despensa, como la que podría tener en su cocina (o la que recuerda de los programas de televisión sobre la vida en la pradera). Imagínese los estantes vacíos por el momento. Ahora, piensa en algún valor que tengas. Tómese unos minutos para darle vueltas al valor en su cabeza mientras considera la siguiente pregunta: si fuera a llenar su despensa con actos, tanto grandes como pequeños, que sirvieran para este valor, ¿cuáles serían? Coloque cada uno de estos actos en un frasco de vidrio o papel de estraza y colóquelos uno por uno en los estantes.

¿Valoras ser un gran socio? Tal vez su primer frasco contenga un saludo en la puerta de entrada después de que su amor regrese a casa después de un día difícil. La segunda podría ser una promesa de escuchar con calma la próxima vez que ambos tengan una pelea. En otro estante, tal vez haya una cajita que

contiene un momento en el que aceptarás alegremente ver una película o el restaurante que elija tu pareja. Simplemente deja que tu despensa se llene de actos que puedes realizar. Si llena una despensa, considere otro valor y abastézcalo también.

Visto desde la perspectiva de ACT, entonces, el compromiso implica mucho más que simplemente hacer promesas sobre lo que sucederá mañana o pasado. En contraste con el sentido de compromiso cotidiano, fijo y futuro, la acción comprometida desde una perspectiva ACT implica un proceso continuo y en el momento de elegir y reelegir las direcciones en las que nos moveremos. Este compromiso matizado es un proceso dinámico más que un hecho estático, y tiene el potencial de manifestarse ante nosotros en cada momento que se desarrolla. Más que ser una vara de medir para nuestros éxitos y fracasos, este tipo de compromiso es una habilidad que podemos perfeccionar y que nos ayudará a alcanzar nuestra meta de encontrar la libertad de vivir una vida rica y significativa.

Compromiso... ahora mismo

El compromiso es otra área donde existe afinidad e intimidad entre las áreas de proceso. Si el compromiso parece resonar con lo que dijimos sobre el contacto en el momento presente, estás teniendo una buena idea de esto. El juego de meditación respiratoria que describimos hace un tiempo es una metáfora muy adecuada para el tipo de compromiso del que estamos hablando. Si consideras tus experiencias después de tu respiración, podrás observar cómo se ve el compromiso desde esta perspectiva en vuelo.

Cuando te sientas a hacer meditación respiratoria, eliges tu respiración como algo a lo que prestar atención. Te pones cómodo y empiezas a respirar. Uno, dos, tres... y luego sientes un dolor en la cadera y pierdes la atención. Entonces lo encuentras y lo traes suavemente de regreso a tu respiración. Uno, dos, tres... y ahora viene el pensamiento de si te acordaste de pagar la factura de la luz. Una vez más, reconoces tu falta de atención. Lo recibes con amabilidad, como un amigo familiar que encuentras en la calle. Saludas, te quedas un momento y luego vuelves a tu camino, volviendo a la respiración. Haces esto porque lo que elegiste hacer es concentrarte en tu respiración. En este suave pero persistente regreso a la dirección elegida, encontrará el corazón mismo de lo que queremos decir

cuando hablamos de compromiso desde una perspectiva ACT.

Comprometerse con los Valores, Valorar el Compromiso

Mantenga cerca los detalles del último capítulo mientras considera esta idea de compromiso. Desde la perspectiva de ACT, la acción comprometida no es muy diferente de sus valores. De hecho, muchos aspectos de la vida en los que usted podría identificar valores (cosas como ser padre, sobresalir en una profesión o ser un buen amigo) probablemente impliquen asumir y cumplir compromisos. Cuando este es el caso, el compromiso puede verse como parte de la valoración.

Toma un valor que bien puede ser importante para ti: ser un buen padre. Hay ciertos patrones de comportamiento que podrías asociar con ser un buen padre. Podría indicar mantener a sus hijos, pasar tiempo con ellos, animarlos a explorar el mundo, etc. Si lo pensaras por un momento, probablemente podrías armar una lista bastante específica y detallada de lo que significa para ti ser un buen padre.

Si piensa en su vida durante las últimas semanas, ¿puede decir que siempre actuó de una manera coherente con el valor que tiene de ser un buen padre? Si no lo hiciste, bienvenido. Estás en buena compañía con todos los demás que nos fijamos en algo, no damos en el blanco, nos quitamos el polvo y lo intentamos una vez más. A veces estaremos perfectamente en línea con lo que valoramos. Otros días, otros momentos, nos encontraremos en desacuerdo con nuestros valores. En ese momento, el momento en el que notamos que no estamos alineados con uno de nuestros valores, ¿podemos hacer una pausa, notar nuestra dislocación y regresar suavemente? Es difícil imaginar un valor de cualquier magnitud que no implique toda una vida de suaves retornos. Este regreso marca la diferencia.

Eres grande, contienes multitudes: el yo como contexto

El pasado y el presente se marchitan: los he llenado y los he vaciado.

Y proceder a llenar mi próximo pliegue del futuro.

¡Oyente allá arriba! ¿Qué tienes que confiarme?

Mírame a la cara mientras aspiro el silbido de la tarde.

(Habla honestamente; nadie más te escucha y me quedo solo un minuto).

¿Me contradigo?

Muy bien entonces me contradigo.

(Soy grande; contengo multitudes.)

—Walt Whitman, Hojas de hierba

Concluimos nuestra discusión con un área de proceso que gira en torno a la respuesta a la pregunta "¿Quién eres?". Hacemos esta pregunta de una manera muy restringida. No estamos hablando de cuestiones cotidianas sobre identidad, del tipo que podrías resolver mirando tu licencia de conducir o preguntándole a tu madre. Y tampoco estamos hablando de cuestiones muy esotéricas sobre identidad que requieran respuesta de los lenguajes de la espiritualidad o de la ciencia especulativa. Para nuestros propósitos, es lo mismo si su cuerpo físico está compuesto principalmente de espacio vacío atravesado por electrones en ubicaciones inciertas o de luz cósmica.

Lo que nos interesa es tu concepción de ti mismo desde una perspectiva psicológica y, en realidad, ni siquiera nos interesa eso en un sentido amplio. Para los propósitos de nuestra discusión, llamaremos al funcionamiento efectivo en esta área del proceso auto-como-contexto. Desde esta perspectiva positiva y funcional, la respuesta a la pregunta “¿Quién eres?” sería algo así como: “Soy la persona que ha experimentado todos los pensamientos, sentimientos,

estados corporales y eventos externos que conforman mi vida. También soy el contexto en el que se desarrollarán todos los acontecimientos futuros de mi vida". La función correspondiente y problemática de esta área de proceso es el yo como contenido. Desde esta perspectiva menos flexible, la respuesta a la pregunta "¿Quién eres?" sería, en cambio, algo como: "Soy un mal hijo, el tipo de persona que no llama a casa con suficiente frecuencia", "Soy un loco" o "Soy el tipo que Siempre estoy abajo, así que tengo que luchar para llegar a la cima". De manera más amplia (y más abstracta), el yo como contexto es la identificación con el proceso continuo de ser consciente, y el yo como contenido es la identificación con los contenidos de la conciencia.

¿Suena familiar? Debería. El yo como contexto, como perspectiva, se caracteriza por las cualidades dinámicas de inclusión, fluidez y evolución. En su inclusividad recuerda a la aceptación, a tomar la decisión consciente de involucrarse con todos los aspectos de su experiencia en lugar de aferrarse a algunos y excluir otros. En su fluidez, el yo como contexto recuerda la defusión, cuando te involucras con tus pensamientos de la misma manera que el agua se relaciona con una piedra en su camino, lavándose sobre ella y alrededor de ella en lugar de agarrarla y aferrarse a ella para salvar la vida. Y nuestra discusión sobre los valores realmente dependía de su cualidad en evolución, su capacidad de cambiar contigo a lo largo de tu vida.

Si inviertes todas estas descripciones, obtendrás una definición razonable del yo como contenido, y también de la evitación, la fusión y los valores ausentes o fijos. Aquí tendrías una experiencia de vida dominada por un fuerte impulso de alejar y excluir experiencias dolorosas, de aferrarte a tus pensamientos como si fueran absolutamente verdaderos e inmutables, y de permanecer exactamente igual por los siglos de los siglos. Desde la perspectiva del yo como contenido, es muy fácil considerar las experiencias con ansiedad (especialmente si han sido particularmente dolorosas y perturbadoras) casi como una sentencia de muerte. Y, sinceramente, este tipo de perspectiva cerrada y limitante es muy común entre las personas con problemas para vivir, y esto incluye a todas las personas, independientemente de que la ansiedad forme parte de sus vidas o no. Pero si una perspectiva del yo como contenido puede parecer una sentencia de muerte, la buena noticia es que una perspectiva del yo como contexto puede empezar a parecer rápidamente un respiro.

“Yo” como verbo

Como sugerimos hace un momento, ciertamente existen otras formas de entender el yo y la identidad además de la que proponemos. El sentido estricto que estamos usando aquí realmente apunta hacia el papel que juega tu sentido de quién eres en tus interacciones con el mundo y las decisiones que tomas. Desde una perspectiva de ACT, la identidad o el sentido de uno mismo no están conectados a una idea fija que exista de alguna manera alejada de la experiencia. Más bien, es la suma de una corriente de actos, elecciones y percepciones. En realidad, desde esta perspectiva es más exacto pensar en el sentido de uno mismo como en el “acto de auto-realización”. La creación de tu identidad es un proceso continuo y dinámico que continúa ocurriendo mientras sigas respirando.

El proceso de definir este sentido de identidad comienza para todos nosotros muy temprano en la vida, incluso antes de que podamos sostener la cabeza por nosotros mismos. Con el tiempo, nos hacen muchas, muchas preguntas sobre cómo percibimos el mundo y cómo lo perciben los demás. ¿Qué comiste en el desayuno? ¿Qué tenía tu hermano? Tu hermana quiere helado. ¿Qué deseas? ¿Dónde estabas esta mañana? ¿Cuál es tu color favorito? A través de esta serie de preguntas, aprendemos a responder desde una perspectiva relativamente consistente.

Sin embargo, como cualquier patrón de comportamiento, no es del todo fijo. Nuestra posición en el espacio, el tiempo y las circunstancias cambia lo que vemos, sentimos y pensamos y, lo que es más importante, nuestro sentido de quiénes somos. Cuando tenías siete años, tal vez pensaste que elegir tu propio sabor de cereal para el desayuno era el fin absoluto. Pero ahora, con tus propios ingresos y acceso a todos los cereales del mercado, probablemente no te importe tanto si tienes que comprar copos de maíz genéricos o de marca nacional.

A veces, sin embargo, todos caemos en patrones repetitivos de respuesta que, con el tiempo, nos hacen cada vez menos sensibles al contexto. La ansiedad puede ser parte de un patrón tan repetitivo. Si la inquietud y el miedo lo abruman en situaciones sociales (de una reunión a otra, durante años y años), es probable que arroje todas las situaciones sociales en una gran carpeta de archivos mental y las etiquete como “malas”, sin importar el hecho de que muchas personas lo abruman. de ellos serán diferentes. Una es una cena de viejos

amigos y otra una conferencia de sus colegas profesionales. Otro grupo más es un grupo de padres de la escuela de sus hijos que a veces se reúnen para tomar un café. Cuando lo vea escrito, probablemente pueda imaginar las diferencias contextuales entre estos tres, pero un patrón prolongado de respuesta relativamente rígida a las “situaciones sociales” puede hacer que las trate como si fueran una misma cosa. Te conviertes en "el tipo de persona a la que no le va bien en situaciones sociales". En otras palabras, tu sentido de quién eres y en quién podrías llegar a ser queda atrapado en el contenido.

Dejarte ir como persona ansiosa

El proceso del yo como contexto hace contacto con su experiencia de ansiedad de manera más significativa cuando considera la pregunta: "¿Soy una persona ansiosa?" La forma en que respondas a esta pregunta y la forma en que organices tus actividades en torno a esa respuesta pueden tener un gran impacto en tu experiencia de vida. Esto es especialmente cierto si ha tenido un largo historial de lucha contra la ansiedad.

Si su sentido de sí mismo es el producto de un flujo continuo de eventos y elecciones que podrían expresarse como conclusiones de la afirmación “yo…”, el costo de ese sentimiento de ansiedad de toda una vida probablemente sea profundo:

- Necesito mantener mis juguetes alejados del suelo. ¿Qué pasa si papá me grita otra vez?
- No conozco todas las capitales de los estados. ¿Qué pasa si me llaman y quedo como un tonto?
- Me saltaré el baile de graduación. Si la invito al baile y ella se ríe de mí, simplemente me moriré.
- Me olvidaré de solicitar ese trabajo. Si tuviera que entrevistarme no sabría qué decir.
- Mantendré a los niños en casa y no irán a la escuela. ¿Qué pasa si contraen la gripe de uno de los otros niños?

Casi puedes sentir los límites de esta vida acercándose con cada nueva experiencia. Recuerde que a los humanos les gusta inventar

categorías y luego poner cosas en ellas. Experiencias como las anteriores apuntan hacia la categoría de "persona ansiosa". ¿Y qué hacen las personas ansiosas? Se mantienen alejados de los ascensores, evitan ir al médico, se abstienen de hablar en público, se saltan las fiestas…

¿Viste cómo trabaja esto? ¿Con qué rapidez la vida se vincula con contenidos sobre quiénes somos y qué podemos llegar a ser? Si ha llegado a considerarse una persona ansiosa, un cambio de perspectiva sobre quién es y qué puede llegar a ser sería un paso importante para liberarse de la ansiedad.

Caminar una milla con (tus propios) zapatos

Suena bien, ¿verdad? Entonces, ¿cómo lo haces? En cierto modo, todo este libro ha sido una larga lección sobre cómo adoptar una perspectiva del yo como contexto. Si puedes aprender a permanecer conectado con lo que está sucediendo en tu vida en este momento, aceptando tanto lo dulce como lo triste, manteniendo a la ligera las historias sobre lo que es posible mientras diriges tus acciones hacia cosas que te importan, prácticamente habrás resuelto El enigma del yo como contexto. Dijimos al principio del libro que todos los procesos se reflejan entre sí, y esto es a lo que básicamente se reduce: cualquier cosa que hagas que amplíe tus posibilidades en cualquiera de las seis áreas de proceso discutidas en este libro Es muy probable que se abra más espacio en todos ellos. Si bien esto no implica ni por un momento que sea fácil o sin esfuerzo hacer estos cambios (los viejos hábitos, después de todo, son difíciles de morir), el camino que señala este pensamiento es al menos bastante claro.

Sin embargo, si queremos ser específicos sobre el yo como contexto, la manera de hacerlo es adoptando una perspectiva activa. En otras palabras, imaginamos cómo sería el mundo si pudiéramos mirarlo desde un punto de vista diferente. El cambio de perspectiva puede implicar un cambio de tiempo, espacio o incluso identidad. Cualquiera que sea la forma que adopte, el acto de intentar ver el mundo a través de un par de ojos diferente te da la oportunidad de practicar cómo es estar abierto a diferentes conjuntos de posibilidades.

Si ha pasado toda su vida encerrado con sentimientos de ansiedad acerca de, digamos, subirse a un avión, puede que le resulte casi imposible imaginarse tomando el vuelo de las 11: 30 con destino a Kansas City. Podrías ser “el tipo de persona que nunca vuela”, y tu

corazón acelerado y tus palmas sudorosas ante la idea de ser "alguien que podría volar en un contexto particular" podrían desincentivarte lo suficiente como para evitar siquiera considerar la idea.

Pero, ¿y si no fueras tú? ¿Y si fueras ese tipo de la calle que es asistente de vuelo? ¿Cómo sería tu vida entonces? O tal vez eres tú, pero eres el tú que, a la edad de ocho años, no podía esperar a volar para ver a la abuela en Florida y, después de llegar a casa, se negó a quitarte las alas de plástico de piloto de la camisa por un tiempo. ¿un mes? ¿O qué pasaría si fueras tal como eres, pero te encontraras hablando con un niño asustado? ¿Qué pasaría si necesitara volar a Memphis para recibir tratamiento en el hospital St. Jude, pero estuviera aterrorizada de estar tan alto en el aire? ¿Qué le dirías a ella?

Probar algunas perspectivas diferentes puede abrirte a nuevas formas de estar en el mundo. Si estás luchando contra la ansiedad, este tipo de práctica puede ayudarte a empezar a imaginar un mundo en el que puedas vivir tu vida de la manera que elijas, incluso con sentimientos de ansiedad, independientemente de si la posibilidad te parece imposible en ese momento. Aquí tienes un pequeño juego que puedes jugar y que puede ayudarte a empezar a tomar perspectiva.

Juego: Carta del Futuro

Accesorios: Lápiz y papel o tu computadora

• **Dificultad**: Algo difícil

Este juego se juega en dos rondas. Completarás cada ronda escribiendo una carta breve, el tipo de correspondencia amistosa que podrías incluir en una postal o en un correo electrónico. Tu objetivo en cada ronda es explorar el mundo desde una perspectiva ligeramente diferente a la que tienes actualmente, aunque la naturaleza de esa diferencia varía de la primera ronda a la segunda.

Preparación: Si te gusta escribir con lápiz y papel, siéntate en una mesa o escritorio con estas herramientas a mano. Si eres un mecanógrafo comprometido, puedes sentarte frente a tu computadora (o tu IBM Selectric, si crees que todo este asunto

de las computadoras personales es solo una moda pasajera). Sin embargo, antes de escribir o mecanografiar algo, cierra los ojos, respira profundamente unas cuantas veces y acomódate en tu silla. Sin esforzarse mucho en pensar en nada en particular, permita que algo que le haya preocupado durante mucho tiempo entre en sus pensamientos. Dado que ha estado leyendo este libro durante bastante tiempo, es probable que se trate de algún problema de ansiedad. Tal vez sea una tendencia a preocuparse todo el tiempo por cosas como la seguridad financiera o la salud. Quizás sea un miedo específico el que te causa muchos problemas. Sea lo que sea, recuérdalo y siéntate con él por unos momentos.

La ronda 1: Con los ojos cerrados, tómate unos momentos para imaginar a un niño. Si eres hombre, imagina un niño, y si eres mujer, imagina una niña. En cualquier caso, imaginemos a un niño de unos diez años de edad. Permítete ver a este niño con claridad. Ahora imagine que este niño viene a usted y le dice que está preocupado por el mismo problema que le preocupa a usted. Si su pensamiento preocupante no es apropiado para la edad de un niño (por ejemplo, si está preocupado por sus finanzas o su seguridad laboral), puede imaginar que el niño está respondiendo a cosas que sus padres han mencionado en este sentido. Permítete ver el dolor y la preocupación en el rostro del niño, escúchalo en su voz. Permítete conectarte lo más profundamente posible con este otro ser humano que sufre. El dolor de este niño es similar al suyo, pero a una edad tan temprana, es probable que sea menos capaz de encontrarle sentido y más vulnerable a sus consecuencias. Respira profundamente mientras consideras toda la situación.

Ahora imagina que tu tiempo con este niño es muy corto. De hecho, lo único que puede darle al niño es una carta que podrá llevar consigo en un largo viaje. ¿Quieres que esta carta sea una fuente de consuelo? ¿De apoyo? Si solo tuvieras espacio en el reverso de una postal o unas cuantas hojas de cuaderno, ¿qué le dirías a este niño que está sufriendo?

Piensa en esto todo el tiempo que quieras y luego escribe tu carta.

La ronda 2: Comienza esta ronda del juego imaginándote dentro de diez años. Nadie sabe qué pasará en el futuro, pero puedes imaginarlo como quieras. El objetivo aquí no es necesariamente

imaginar un mundo color de rosa en el que hayas superado todos tus problemas. Más bien, deberías intentar imaginar una persona más sabia y experimentada. Intenta imaginar con cierto detalle tu vida como será dentro de una década: ¿Dónde vivirás? ¿Qué estarás haciendo? ¿Cómo serán tus experiencias diarias?

Una vez que hayas imaginado esos detalles por un tiempo, intenta mirarte a ti mismo en el presente desde la perspectiva de ti mismo en el futuro. ¿Cómo te parece tu vida dentro de diez años? ¿Sientes simpatía por ti mismo? ¿Preocupación y compasión?

Explora esta situación por un rato con los ojos cerrados. Luego, cuando estés listo, escribe otra carta. Esta vez, escribirás la carta desde la perspectiva de tu yo futuro y te dirigirás a ti mismo en el presente. ¿Qué te dirás a ti mismo? Nuevamente, ¿ofrecerás palabras de bondad, compasión y apoyo? ¿Ofrecerás consejos para perseverar, para no perder la esperanza?

Cuando hayas terminado con ambas rondas, guarda ambas letras. Déjelos a un lado por un tiempo, unos días o semanas. En algún momento, echa un vistazo a lo que escribiste. Considere por un momento lo que significó para usted pensar en su situación en la vida desde una perspectiva diferente. Me pregunto cómo podrías vivir tu vida de manera diferente ahora mismo si pudieras mirar las cosas a través de una lente ligeramente diferente.

Nuevos comienzos

Todo este asunto de verse a sí mismo como un escenario en el que se desarrolla su vida, en lugar de como un conjunto de reglas y restricciones según las cuales debe desarrollarse, podría ser algo completamente nuevo para usted. Si es así, creemos que es probable que marque una gran diferencia en la forma en que asimilas e interactúas con el mundo que te rodea. También creemos que podría marcar una diferencia significativa en la forma en que aborda su vida a la luz de su experiencia con la ansiedad. Que los pensamientos ansiosos han tenido un efecto limitante en tu vida durante mucho tiempo es un hecho, fijado en el tiempo e inmutable. Si continúan encerrándote y bloqueándote de las cosas importantes de tu vida sigue

siendo una cuestión abierta. Si eres el contexto en el que se desarrolla tu vida, cada nuevo momento es una oportunidad para emprender un camino destinado a la riqueza, el significado y el propósito. La ansiedad puede encontrarse en el camino, pero no tiene por qué ser un obstáculo insuperable para llegar a donde desea ir.

Las cosas aún podrían salir terriblemente mal

No nos gustan las despedidas largas. Y prácticamente hemos dicho todo lo que queríamos decir. No hay necesidad de ningún gran final aquí.

Sin mencionar que los últimos capítulos de los libros, al igual que las últimas líneas de los poemas, en realidad se parecen más a cumpleaños que a entierros. El final de tu primera lectura marca el comienzo de tu vida con la historia en tu cabeza y, si fue buena, en tu corazón. A partir de aquí, es tu trabajo tomar lo que encontraste, examinarlo y decidir qué quieres usar para cambiar tu vida.

En el primer capítulo, le dimos mucha importancia al hecho de que ACT no puede protegerte del mundo, y en la medida en que el mundo incluye aviones que se estrellan contra edificios los martes por la mañana y tsunamis que arrasan la mesa del desayuno el día siguiente. Boxing Day, esto es cierto. Este lugar y tiempo que compartimos está plagado de amores que se desvanecen, cartas de despido, fresas mohosas, formas oscuras en las radiografías, pulgas, balas perdidas, esquemas Ponzi, planes de venganza que salieron mal y campos de exterminio. Abundan los horrores, tanto grandes como pequeños. Si te sientes ansioso, si te quedas sentado en ascuas esperando que las cosas salgan terriblemente mal, bueno, no es que no tengas ningún motivo, ¿verdad?

Sin embargo, al lado de todo este horror, están la abundancia, la alegría y el amor en medidas inconcebibles. A veces las personas envejecen abrazadas, los héroes realmente salvan el día y el perro regresa a casa solo después de haber estado ausente durante tres días. Los niños ríen en las calles y los pájaros cantan. Las sábanas blancas y crujientes huelen un poco a lejía y el primer sorbo de café de la mañana sabe a arándanos y chocolate. Sólo una vez, cuando te has molestado en traer un paraguas, llueve.

¿Y si hubiera algo que pudiera protegerte del mundo? Imagínese que pudiéramos escribirle un libro que ofreciera algunos temas de conversación y ejercicios que, una vez completados, lo curarían de su ansiedad, pero con una trampa. Su preocupación, pánico y miedo desaparecerían, pero cualquier emoción, satisfacción y alegría que

pudiera sentir desaparecerían con ellos. Tu experiencia de la vida sería segura, incolora y plana. Podríamos protegerte de lo malo pero sólo a expensas de lo bueno.

¿Comprarías ese libro? Si ha tenido dolor durante suficiente tiempo y con suficiente intensidad, es posible que lo haga. Mucha gente opta por algo similar, aunque esa cura generalmente se administra por vaso o por dosis en lugar de páginas y párrafos. El entumecimiento es ciertamente una opción, aunque el costo que conlleva es bastante elevado.

En todo este libro está implícita la suposición de que abrazar la vida (toda la vida) es, en última instancia, más gratificante que tratar de eliminar aquellas experiencias que preferiríamos evitar. El trabajo que hacemos en ACT consiste en encontrar una manera de abrirnos, de asimilarlo todo, de encontrar la flexibilidad que necesitamos para sortear los obstáculos en el mundo y dentro de nuestras propias cabezas que se interponen entre nosotros y lo que queremos. Darte una idea de esto ha sido nuestra misión en las páginas que acabas de leer. Esperamos que haya disfrutado leyéndolo y esperamos que le ayude.

¡Pero espera! ¡No te dijimos qué hacer cuando te sientes ansioso! ¿Qué clase de libro de autoayuda es este sin una caja de herramientas de técnicas infalibles que puedas utilizar en el momento para hacer esto y aquello...

Bueno, sinceramente, no somos tan buenos dando consejos y listas con viñetas. Pero si lo que hemos escrito aquí te ha conmovido, aquí tienes nuestro único ejercicio en el momento que puedes probar cuando te sientas ansioso. Puede que te resulte útil.

1. Hagas lo que hagas, baja la velocidad. Tontamente lento. Cómicamente lento. arrastra tus palabras; finge que eres un perezoso. Cueste lo que cueste, vaya muy, muy despacio.

2. En el interior de la portada de este libro hay una pregunta. Dice: En este mismo momento, ¿aceptarás lo triste y lo dulce, tomarás a la ligera las historias sobre lo que es posible y serás el autor de una vida que tenga significado y propósito para ti, regresando con bondad a esa vida cuando te encuentres a ti mismo? alejándose

de ello?

3. No intentes responder la pregunta de inmediato. En lugar de eso, quédate dentro sin responder. Lea la pregunta en voz alta, palabra por palabra, escuche atentamente y tómese un momento para asimilar cada palabra y frase.

4. Luego, de alguna manera, responde la pregunta con tu vida. Haz un pequeño acto que sería una bondad en tu vida. Haz una pequeña ofrenda a un valor que sea tuyo.

Y con esto os dejamos con un pensamiento de despedida, un poema que nos conmovió. Esperamos que te toque a ti también.

A veces sentimos la necesidad de volver a las cosas sencillas. A las piedras, a la tierra,

hierba, viento. A cosas que sabemos desde hace mucho tiempo, a lo que sabíamos.

cuando lo que llenaba las horas era tierra y unos cuantos palos, un montón de hojas

o unos huesos finos y blancos de un pájaro muerto hace mucho tiempo.

La enorme roca cerca del arroyo no era demasiado difícil para recostarse en ese momento.

y el sol sobre la piel desnuda se sentía cálido. No sentimos la presión del tiempo.

como lo hacemos ahora. El mundo parecía firme y real, y la vida era lenta, larga y buena.

—Carolyn Elkins, “Lo que sabíamos”

Fuentes para estudios adicionales

Cada uno de nosotros tiene una idea un poco diferente sobre cuánto es suficiente saber sobre algo. A algunos de nosotros nos gusta sumergirnos profundamente en las ideas; otros prefieren tomar un conjunto de pautas y aprender cómo funcionan poniéndolas a prueba. Estamos tentados a pensar que, debido a que decidió leer un libro sobre la ansiedad en lugar de, digamos, hojear el artículo de Wikipedia sobre el tema, probablemente esté más estrechamente aliado con el antiguo bando.

Terapia de Aceptación y Compromiso

Hace cinco años, las opciones para leer sobre ACT eran bastante limitadas. No es así hoy. El cuerpo de literatura sobre ACT, tanto para profesionales como para lectores en general, ha crecido de manera constante en los últimos años. Si estás interesado en este enfoque, tienes una gran variedad de libros sobre el tema entre los que elegir. Cada uno de los siguientes libros y sus autores abordan los conceptos básicos de ACT de manera diferente, por lo que leer ampliamente esta lista le dará una buena idea de todo el alcance del trabajo.

Libro de trabajo de Steven C. Hayes con Spencer Smith, Sal de tu mente y entra en tu vida: la nueva terapia de aceptación y compromiso (Nuevo presagio, 2005), es una buena introducción completa a ACT que no necesariamente se centra en ningún tipo de problema de salud mental. El libro de ejercicios de atención plena y aceptación para la ansiedad: una guía para liberarse de la ansiedad, las fobias y las preocupaciones mediante la terapia de aceptación y compromiso (Nuevo presagio, 2008), de John P. Forsyth y Georg H. Eifert, aborda el problema de la ansiedad desde un ángulo ligeramente diferente al de Things Might Go Terribly, Horrfully Wrong, pero, al igual que este libro, está dirigido a los problemas de ansiedad. Además de una serie de ejercicios con lápiz y papel, The Mindfulness and Acceptance Workbook viene con un CD de audio con algunas meditaciones guiadas útiles e interesantes. Finalmente, entre los libros escritos para lectores en general, La trampa de la preocupación: cómo liberarse de la preocupación y la ansiedad de Chad LeJeune mediante la terapia de aceptación y compromiso (Nuevo presagio, 2007) se centra específicamente en la condición de preocupación persistente conocida como trastorno de ansiedad generalizada.

Gran parte de lo que acaba de leer en este libro fue anticipado en nuestro libro Mindfulness for Two (Nuevo presagio, 2008), pero en ese volumen entramos en mayor detalle sobre la ciencia del comportamiento que fundamenta todo esto. Mindfulness for Two es bastante legible para un libro profesional. Si cree que desea explorar un poco más los fundamentos de ACT, creemos que quizás desee echarle un vistazo.

Si realmente está interesado en ACT y desea aprender más sobre la teoría y las ciencias conductuales básicas que lo hacen funcionar, puede consultar el libro de 1999 de The Guilford Press titulado Terapia de aceptación y compromiso: un enfoque experiencial para Cambio de comportamiento. Kelly fue uno de los autores, junto con Steven C. Hayes y Kirk D. Strosahl, de este volumen innovador, que fue el primer libro que documentó la estructura y la práctica de ACT. Mientras escribimos esto, el libro de 1999 está en proceso de revisión y se espera una nueva edición de Guilford en algún momento de 2010. Como cualquier libro escrito para académicos, la Terapia de Aceptación y Compromiso requiere, bueno, un compromiso para superarlo. —Pero puede ser una lectura que valga la pena si este trabajo realmente te llama la atención.

Por último, es posible que desee visitar el sitio web de la organización profesional que conecta a la comunidad mundial ACT, la Asociación para la Ciencia del Comportamiento Contextual o ACBS. A diferencia de muchos sitios de organizaciones profesionales, el sitio web de ACBS tiene mucha información que podría ser de interés para personas que no son profesionales. Un buen lugar para aterrizar es la página "ACT para el público" en www.contextualpsychology.org/act_for_the_public. ACBS también mantiene un directorio de terapeutas de ACT en su sitio, en caso de que esté pensando en llevar su relación con este trabajo al siguiente nivel.

Si lo que ha leído en Things le ha resultado útil, le recomendamos que visite las páginas de ACT para el público y otros foros públicos y hable sobre sus experiencias.

Consciencia

El concepto de atención plena es antiguo. Dentro de dos mil años habrá mucho tiempo para escribir libros. Como era de esperar, hay literalmente docenas de libros maravillosos para elegir si quieres aprender más sobre cómo abrirte al momento presente. Jon Kabat-

Zinn es una figura singular en el estudio contemporáneo de la atención plena y su trabajo ha tenido una influencia profunda y personal en ambos. Sus libros Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness (Hyperion, 2006) y Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (Hyperion, 2005) son maravillosos y sólo arañan la superficie del tema. obras disponibles de este talentoso maestro. Si bien los libros budistas sobre el tema de la atención plena son casi infinitos, The Miracle of Mindfulness (Beacon Press, 1999) y The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation (Broadway, 1999), de Thich Nhat Hanh, son libros accesibles que ofrecen una buena introducción al tema.

Calmar tu mente ansiosa: cómo la atención plena y la compasión pueden liberarte de la ansiedad, el miedo y el pánico (Nuevo presagio, 2007), de Jeffrey Brantley, psiquiatra del Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Duke, es una aplicación clara y útil de la atención plena a la tarea de superar la ansiedad. Vale la pena leerlo si está interesado en cómo desarrollar este tipo de práctica puede ayudarlo a vivir bien con sentimientos de ansiedad.

Otros libros maravillosos

Habrás notado que nos gusta la poesía. Una cosa que hemos notado con el tiempo es que, dentro del trabajo de los poetas que amamos, hay lecciones sobre la vida que podemos encontrar si estamos dispuestos a sentarnos con el poema el tiempo suficiente y en silencio para encontrarlas. En este libro encontrará el trabajo de TS Eliot, Robert Burns, Matthew Arnold, William Butler Yeats, Emily Dickinson, Elizabeth Bishop, Walt Whitman, Alfred Lord Tennyson, Carolyn Elkins, los autores de la Biblia King James y Shakespeare. . También tenemos algunas líneas de Lenny Bruce y Samuel Beckett en el lado de la prosa. En lugar de recomendar volúmenes para estos poetas y escritores, lo remitiremos a nuestra sección de referencia si desea saber qué ediciones estábamos leyendo. Si solo desea leer a cualquiera de estas personas, solo tiene que visitar su biblioteca local o explorar las obras que se encuentran en Internet.

Referencias

Abbott, BB 1985. Las ratas prefieren períodos señalizados a períodos libres de descargas no señalados. Revista de Psicología Experimental: Procesos de comportamiento animal 11 (2): 215–23.

Asociación Estadounidense de Psiquiatría. 2000. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR). 4ª edición. (texto rev.) Washington, DC: Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Arnold, M. 1998. Matthew Arnold: Poemas seleccionados. Nueva York: todos los hombres.

Badia, P., J. Harsh y B. Abbott. 1979. Elegir entre condiciones de shock predecibles e impredecibles: datos y teoría. Boletín Psicológico 86 (5): 1107–31.

Beckett, S. 1996.*Nohow On: Compañía, Mal visto, mal dicho, Peor hacia Ho: tres novelas. Nueva York: Grove Press.*

Bishop, E. 1984. Elizabeth Bishop: Los poemas completos, 1927–1979. Nueva York: Farrar, Straus y Giroux.

Bruce, L. 1992.*Cómo hablar sucio e influir en las personas: una autobiografía. Nueva York: Fireside.*

Burns, R. 1991. Poemas y canciones. Nueva York: Dover Thrift.

Calleo, J. y M. Stanley. 2008. Trastornos de ansiedad en la vejez: diagnóstico diferenciado y estrategias de tratamiento. Tiempos psiquiátricos 25 (8). www.psychiatrictimes.com/anxiety/article/10168/1166976. Consultado el 14 de julio de 2009.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención y el Control de Investigaciones. nd Sistema web de consulta y notificación de estadísticas sobre lesiones (WISQARS). www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html(consultado el 14 de mayo de 2009).

Persecución, D. 2002.*Los Soprano: guiones seleccionados de tres temporadas. Nueva York: Taquilla local.*

Chiles, JA y KD Strosahl. 2005. Manual clínico de evaluación y tratamiento de pacientes suicidas. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, Inc.

Dickinson, E. 1976. Los poemas completos de Emily Dickinson. Ed. TH Johnson. Nueva York: Libros de Back Bay.

Elkins, C. 2002. Daedalus Rising. Greenville, Carolina del Sur: Emrys Press.

Eliot, TS 1991. Poemas recopilados, 1909-1962. Orlando, FL: Harcourt Brace and Company.

Frankl, VE 1959.*La búsqueda de sentido del hombre: una introducción a la logoterapia. Boston, MA: Beacon Press.*

Kabat-Zinn, J. 1994.*Dondequiera que vayas, ahí estás: la meditación de atención plena en la vida cotidiana. Nueva York: Hyperion.*

Kessler, RC, WT Chiu, O. Demler y EE Walters. 2005. Prevalencia, gravedad y comorbilidad de los trastornos del DSM-IV de doce meses en la Replicación de la Encuesta Nacional de Comorbilidad (NCS-R). Archivos de Psiquiatría General 62 (6): 617–27.

Kessler, RC, KA McGonagle, S. Zhao, CB Nelson, M. Hughes, S. Eshleman, HU Wittchen y KS Kendler. 1994. Prevalencia de por vida y de 12 meses de los trastornos psiquiátricos del DSM-III-R en los Estados Unidos. Resultados de la Encuesta Nacional de Comorbilidad. Archivos de Psiquiatría General 51 (1): 8–19.

Moore, S. 1985.*Deja que esta mente esté en ti: la búsqueda de la identidad desde Edipo hasta Cristo. Minneapolis, MN: Winston Press.*

Schmich, M. 1997. Los consejos, al igual que la juventud, probablemente se desperdician en los jóvenes. Chicago Tribune, 1 de junio.

Shakespeare, W. 1996. El Shakespeare de la orilla. 2ª ed.Ed. GB Evans y JJM Tobin. Nueva York: Compañía Houghton Mifflin.

Sinatra, F. 2008. Sinatra: Nada más que lo mejor. Los Ángeles: Reprise Records.

Tennyson, AL 1985. Tennyson: poesía seleccionada. Nueva York: Penguin Books.

Whitman, W. 1998. Los poemas completos de Walt Whitman. Londres: Ediciones Wordsworth.

Wood, JV, WQ Perunovic y JW Lee. 2009. Autodeclaraciones positivas: poder para algunos, peligro para otros. Ciencia psicológica 20 (7): 860–66.

Yeats, WB 1996. Los poemas recopilados de WB Yeats. 2da rev. ed.Ed. RJ Finneran. Nueva York: Scribner.